

季

節

の

素

材

で

# 医食同源れしぴ

今回の素材  
マグロ



“づけ”で簡単マグロ茶漬け

春は体調を崩しやすい季節です。春は冬の体を夏用に衣替えをする時期で、その時に代謝が増えることにより体が不安定になり、体力を奪われてしまい体調を崩しやすくなります。そこで、食欲が落ちた時にもサラッと食べられる、マグロを使ったお茶漬けはいかがでしょう。

以前はマグロと言えば日本特有の食材でした。近頃は色々な国で食べられています。が、今なお日本食文化の代表的な食べ物です。

マグロには、動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸が豊富に含まれている上、「コレステロールを下げる働きがあり、血管を守ります。実は、今回一緒に使っているゴマにもコレステロールを下げる働きがあり、ダブルの効果が期待できます。

今回はそんな嬉しい効果があるマグロを使ったお手軽簡単なメニューを紹介します。是非お試しください。

## “づけ”で簡単マグロ茶漬け

### 材料 (2人分)

ご飯	300g
マグロ赤身(刺身用)	160g
白すりゴマ	大さじ2杯
醤油	大さじ1杯
だし汁	適量
こぶ茶	少々
青じその葉(お好みで)	適量



《1人分あたり栄養素》  
エネルギー 420kcal  
(塩分約1.5g)

1 マグロを食べやすい大きさに切る。

2 醤油とすりゴマにマグロを漬け、冷蔵庫で30分ほど漬けておく。



3 ご飯の上に2をのせ、上から熱々のこぶ茶入りだし汁を注ぐ。

4 お好みで青じそを千切りにし、上に飾る。



ワンポイント

青じその葉には、細菌の繁殖を抑える作用があります。是非添えて召し上がってください。