



# 初鰹とニラの和え物

ニラにはビタミンK、ビタミンA、C、E、葉酸など豊富な栄養素が含まれています。他にも免疫力を高めるアリシン、カリウム、食物繊維なども含まれていて、健康にも美容にも良い効果が期待できます。ビタミンCやアリシンは熱に弱いので、生のニラをタレで和えることで栄養素を逃さず摂取できます。

お好みで、豆板醤やラー油を少し加えることで、刺激のある味わいも楽しめます。

## <材料> 2人分

カツオ（刺身用） 200g程度  
にら 5～6本

### <タレ>

醤油 大さじ2  
コチュジャン 大さじ1  
酢 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
白ごま 適量

## 【作り方】

- 1 カツオの刺身は1口大に切る。
- 2 にらは洗って2cmぐらいに切っておく。
- 3 カツオとニラを混ぜ、タレの材料（白ごまを除く）を合わせ冷蔵庫で10分ほど冷やしておく。
- 4 器に盛り付けて、白胡麻をかけて出来上がり。