



# 鯛のごまだれ茶漬け

真鯛は100gあたり54g程度のタンパク質がある低カロリー高タンパク食材です。また、血中コレステロール値を低下させたり、心臓機能を強化する働きを持つタウリンを豊富に含んでいます。

淡白な鯛は濃厚なごまだれともよく合います。最初は胡麻の風味を味わうためそのまま食べ、途中でだし汁をかけてさっぱりとした鯛茶漬けにするのがおすすめです。わさびのピリッとした風味が爽やかです。

アンチエイジング食材

鯛

## <作り方>

- 1 昆布は分量の水に30分浸し、中火にかける。
- 2 お湯が沸騰する前に昆布を取り出す。
- 3 2に鰹節を入れ沸騰したら火を止めて3~4分置いてからキッチンペーパーで漉しておく。
- 4 鯛は薄切りにする。
- 5 白ごまをフライパンに入れ、弱火で4分ほど煎る。
- 6 白ごまはすり鉢で細くなるまで擦ったら調味料を合わせ、鯛を漬け込む。
- 7 器にご飯をよそって、鯛を盛りつける。
- 8 お好みで、ねぎやのりを散らしてください。
- 9 最後に、だし汁をかける。



トレイ カサネガサネ

## <材料> 2人分

刺身用の鯛 1 冊  
ご飯 適量  
わさび 適量  
ねぎ、のり お好みで

<だし汁>  
昆布 10cm  
鰹節 15g  
水 400ml

## <ごまだれ>

白ごま 大さじ 5  
醤油 大さじ 3  
砂糖 小さじ 1  
みりん 小さじ 1  
卵黄 1 個