

チカラ

かつおの力



脂肪が少なく、さっぱりとした
味わいが特徴。タンパク質、
ビタミンD、ビタミンEが豊富で、
刺身やたたきで食べるのが
おすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



かつおののっけもり

調理時間
10分

1人分
186kcal

かつおののっけもり

調理時間

10分

1人分

186kcal

【材料/2人前】

たまねぎ(スライス)……………1/4個
貝割れ菜……………1/2パック
しょうが(せん切り)……………1/2片
かつおのたたき……………1/2さく
ラディッシュ……………1個
ミツカン 味ぽん……………適量

【作り方】

- ①貝割れ菜は根元を切る。たまねぎは薄切りし、貝割れ菜、せん切りしたしょうがと混ぜ合わせて皿に敷く。
- ②かつおのたたきは厚めに切って、①の器に盛り、ラディッシュの薄切りを散らして「ミツカン 味ぽん」をたっぷりかけていただく。