

管理栄養士の簡単おいしいレシピ



カツオのカルパッチョ

- ・市販のカツオのたたき
 - ・好みの野菜など
- (写真は生わかめ、新玉ねぎのスライス、水菜、プチトマト)

- ・好みのドレッシング

～作り方～

- ①野菜などを盛り付けた上にカツオのたたきを盛り付ける
- ②食するときにお好みのドレッシングなどをかけて出来上がり！

タンパク質や鉄を豊富に含んだ今が旬のカツオレシピ

丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

瑞々しく甘い新玉ねぎを丸ごとサラダに

- ①玉ねぎの頭と根っこの部分を包丁で切り落とす。
- ②皮をむき、頭から6等分～8等分の切込みを入れます。(この時、下まで切り落とさない)
- ③耐熱容器に切込みを上にして入れ、ラップをし、レンジで5分チン！
- ④鰹節をかけ、お好みでポン酢やドレッシングをかけてお召し上がりください。



筍の保存について

今年は「筍の表年」と言って、豊作の年ようです。私も今年はたくさんの筍をいただきました。普段は水に漬けた状態で保存し、毎日水をかえる事で長期間の保存が可能ですが、保存の前に用途別に切り方を変え、甘辛く味付けをして冷凍保存するだけで、使いたい時にそのまま調理することができます。ぜひ試してみてくださいね。