

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ



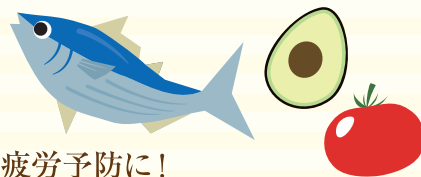
かつおの韓国風ポキ

疲労回復食材

かつお×アボカド×トマト

かつおは筋肉の疲労回復に、アボカド・トマトは抗酸化作用たっぷりで疲労予防に！

233 kcal たんぱく質 22.9g 塩分 1.7g



材料(1人前)

- かつおのたたき…80g
- アボカド…40g
- ミニトマト…3個
- 白ごま…適量
- ねぎ…適量

A(漬けダレ)

- コチュジャン…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- 酢…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- しょうがチューブ…適量
- にんにくチューブ適量

作り方

調理時間 **15** 分

- ① かつおのたたきは一口大に切り、Aの漬けダレに10分漬けておく。
- ② アボカドは角切り、ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 1、2と白ごまを和えて、刻んだねぎを乗せる。