

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
490kcal

塩分
1.6g

今月の料理 冬の免疫力をサポート! まぐろとたくあんの韓国風たたき丼

材料(1人分)

ごはん …… 丼1杯分(200g)	(A)砂糖 …… 小さじ1/2
まぐろ刺身 …… 4~5切れ(70g)	(A)しょうゆ …… 小さじ1
たくあん …… 2~3枚(20g)	(A)ごま油 …… 小さじ1
きゅうり …… 1/3本(30g)	(A)おろしにんにく …… 少々
白ごま …… 小さじ1/2	(A)ラー油 …… 少々

調理時間



お手軽ポイント



1
まぐろは包丁で
粗みじん切りにたたく。



2
たくあん・きゅうりは
5mm角に切る。
*少し大きめにカットして
彩りと食感を残すのがポイント*



3
ボウルに(A)を混ぜ、
①・②を加えて和える。



4
器にご飯を盛り、
③のをせ、白ごまをふる。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ まぐろの脂(DHA・EPA)は
血中の中性脂肪を下げる効果が期待できる
- ✓ まぐろに含まれるオメガ3脂肪酸が炎症を抑え、
免疫機能をサポート

時短 ポイント

- ✓ 切って和えるだけ、加熱不要でお手軽
- ✓ まぐろは粗みじん切りにたたくことで調味料と
絡みやすくごはんとの相性も◎



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセ
リングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
ツナとかぼちゃの
ジンジャートマトスープ
お楽しみに!