



新玉ねぎとかつおの煮びたし

新タマネギは煮ることで、とろける口当たりに。...

カロリー	157kcal
季節	春レシピ 夏レシピ
食材	魚 野菜
効能	冷え むくみ 疲れ ストレス 便秘 消化不良 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 水毒 陽虚

材料【2人分】

新タマネギ：400g（2個）…2cm幅のくし形切りにする。（火の通りが均一になるように幅をそろえ、中心部と外側は別々にすると切りやすくなります）

かつおのたたき（冊）：120g…角切りにして下味をまぶす。

下味（酒：小さじ1、粗塩、粉山椒：各少々）

しょうゆ：大さじ1

水：1カップ

酒：大さじ1と1/2

昆布（5cm角）：1枚

木の芽：適量

作り方

- 鍋に昆布を敷いて新タマネギを敷き詰め、水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。
- かつおのたたき、酒、しょうゆを加えてフタをし、さらに5分煮て、10分蒸らす。器に盛り、木の芽を盛る。

薬膳ポイント

新タマネギは煮ることで、とろける口当たりに。