



高タンパク低カロリー、低脂肪。おまけに夏バテ防止にも効果があると言われるカツオ。EPA、DHAといった不飽和脂肪酸も豊富で、高血圧や動脈硬化の予防、中性脂肪の減少、疲労回復に効果が期待できます。

### ～カツオとアボカドのポキ風～

#### 【材料】2人分

カツオ(刺身用)100g	サラダ油	適量
アボカド 1個		
レモン汁 小さじ1	塩	少々
ゴマ油 大さじ1	醤油	大さじ1
白ゴマ 適量	糸唐辛子	適量

#### 【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひき、カツオの表面をサッとソテーしてタタキ風にする。
- ② キッチンペーパーに取り出し、余分な油を除く。あら熱が取れたら1cm程度の厚みに切る。
- ③ アボカドは皮を除き、ひと口大に切る。全体にレモン汁をかけ塩をふっておく。
- ④ ボールにカツオ(②)とアボカド(③)を入れ、ゴマ油と醤油を加えてサックリと和える。
- ⑤ 器に盛り、白ゴマと糸唐辛子をトッピングする。