

免疫力アップ、脂肪燃焼！

かつおのキムチビビンバ丼

《材料》～2人分～

かつおのたたき 10切れ
白菜キムチ 100g
付属だれ（めんつゆ）15cc
ナムル
{にんじん、大豆もやし、ニラ 適量
ごま油大さじ2弱 塩小さじ1/2}
卵 1個
白髪ネギ、白いりごま 適量
玄米ご飯 150g



《作り方》

1. **にんじん**は拍子切りにし、**ニラ**は3cm幅に切る。
2. 鍋にたっぷりの水を沸騰させ**にんじん**、**もやし**、**ニラ**の順にゆでる。
にんじんが柔らかくなったら火をとめ野菜をすくい取る。残りの湯に**卵**をそっと入れ、8分～10分程たてば温泉卵の完成。
3. ゆで上がった野菜はしっかり水を切り、**ごま油**でなじませてから**塩**で味付けをする。
4. **白菜キムチ**にカツオのたたきの付属だれ、なければ**めんつゆ**や**そばつゆ**（ストレートタイプ）をいれよく混ぜる。
5. 器にご飯を盛り、**ナムル**、**キムチ**、**カツオのたたき**をのせ、中央に**温泉卵**、**白髪ネギ**をトッピング、**白いりごま**をふりかけて完成！

～1人分の栄養成分～

エネルギー	633 kcal
たんぱく質	36g
脂質	25g
炭水化物	62.8g
塩分	2.6g

～コメント～かつおは食べる直前に冷蔵庫から出し新鮮なうちに頂きましょう。
キムチの旨味が効いていてカツオに良く合う！ヘルシー丼で心も体も満足♪

★栄養情報★

◆カツオはビタミンB6の宝庫。たんぱく質を効率良く分解し、**免疫機能を正常に維持**したり、**肝臓に脂肪がたまるのを防いだり**する働きがあります。またL-カルニチンという**体脂肪を燃焼**してエネルギーに変換させる栄養素や、**血液をサラサラ**にするDHA、EPAが豊富に含まれ、コレステロールや中性脂肪が気になる方には特におススメな食材です☆

◆キムチに含まれるカプサイシンは**体を温めてくれ直接脂肪を燃焼してくれる**作用があるのでダイエット効果が期待できます。

