

◆マグロと大豆の揚げがらめ

〈材料〉1人分

マグロ(ひと口大)	80g
水煮大豆	20g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1/2

〈作り方〉

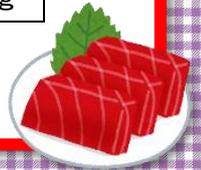
- ① マグロと大豆に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ ①と②をからめる。



エネルギー	鉄
209kcal	2.1mg



マグロを揚げるとお肉みたいな食感になって新鮮です。



◆高野豆腐とあさりの卵とじ

〈材料〉1人分

サイコロ高野豆腐	12g
あさり水煮缶	20g
卵	1/2個
たまねぎ(角切り)	30g
にんじん(短冊切り)	15g
ほうれん草	20g
油	少々
砂糖	小さじ1
めんつゆ(2倍)	小さじ2
塩	少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草をゆでて一口大に切る。
- ② 熱した鍋に油を入れてにんじん、たまねぎを炒める。
- ③ 材料がかぶるくらいに水を入れて煮る。
- ④ あさを汁ごと加え、調味料、高野豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 卵でとじて①を入れる。



エネルギー	鉄
187kcal	2.8mg



乾物や缶詰を使うので簡単にできて朝ご飯にも活用できます。

おまけ

★鉄分を多く含む納豆のアレンジレシピを紹介!

◆納豆みそ汁

〈材料〉1人分

納豆	20g
乾燥わかめ	1g
えのき	10g
だし汁	200ml
みそ	小さじ1



鉄 1.1 mg

〈作り方〉

- ① 鍋にだし汁を入れ、納豆、えのきを入れてひと煮立ちさせる。
- ② みそを溶かし入れ、わかめを入れて火を止める。

◆納豆みそ

〈材料〉4人分

納豆	1P(50g)
豚肉細切れ	50g
赤みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉を炒る。
- ② ①に合わせた調味料を加え、焦がさないように炒める。
- ③ 納豆を加える。



1人分 鉄 0.7 mg