

## ◆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

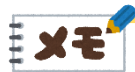
|            |      |
|------------|------|
| サイコロ高野豆腐   | 12g  |
| あさり水煮缶     | 20g  |
| 卵          | 1/2個 |
| たまねぎ(角切り)  | 30g  |
| にんじん(短冊切り) | 15g  |
| ほうれん草      | 20g  |
| 油          | 少々   |
| 砂糖         | 小さじ1 |
| めんつゆ(2倍)   | 小さじ2 |
| 塩          | 少々   |

〈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