

妊婦



ぶりのたれ焼き



材料・下準備(2人分)

油 …………… 小さじ1
ぶり …………… 2切れ(80g/切れ)
ブロッコリー ……… 小1/2株程度(80g):小房に分ける
焼肉のたれ …………… 大さじ1弱
みりん …………… 大さじ2

Point

妊娠中に摂りたい栄養素「鉄・葉酸」を多く含む食品を使用したレシピです。

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、ぶりを入れて焼き目がついたら裏返し、フライパンのすみにブロッコリーを入れ、ふたをしてぶりに火が通るまで焼く。
- ② 焼肉のたれ・みりんを入れて、煮詰める。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
267kcal	16.7g	12.7g	19.6g	2.1g	0.7g
カルシウム	鉄	葉酸			
26mg	1.6mg	95μg			