

妊婦



かつおとこまつなの照り焼き



材料・下準備(2人分)

- かつお(刺身用) …… 150g : 食べやすい大きさに切る
- 薄力粉 …… 大さじ1
- 油 …… 大さじ1/2
- こまつな …… 1/2袋(100g) : 3cm幅に切る
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1

Point

妊娠中に不足しがちな
「鉄」を多く含む
かつおとこまつなを
使用した料理です。

作り方

- ① 清潔なビニール袋にかつお・薄力粉を入れてまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、こまつなを炒める。こまつなを端に寄せ、①を入れてかつおに火が通るまで焼く。
- ③ めんつゆ・みりんを入れて、汁けが少なくなるまで煮詰める。



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 |
|---------|-------|------|-------|------|-------|
| 190kcal | 16.7g | 6.7g | 13.7g | 1.1g | 0.8g |
| カルシウム | 鉄 | 葉酸 | | | |
| 93mg | 2.9mg | 59μg | | | |