

貧血予防のレシピ

まぐろとアボカドの 納豆和え

管理栄養士のレシピ No.79



まぐろには、身体に吸収されやすいヘム鉄が含まれ、効率よく鉄分を摂取することができます。

栄養価の高いアボカドと納豆を組み合わせることで、タンパク質、ビタミンも一緒にとることができ、吸収率がさらにアップします。

手軽に作れるので、貧血が気になる時のプラス1品におすすめです。



1人分 エネルギー340kcal 塩分0.6g 調理時間 5分

材料（2人分）

まぐろ	100g
アボカド	1/2個
納豆	2パック
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1
いりごま	1つまみ

作り方

- ① アボカドは皮をむき、一口大に切る。
- ② まぐろは2cm角程度の食べやすい大きさに切る。
- ③ 納豆は添付のたれで和えておく。
- ④ ①～③をボウルにいれ、ごま油と醤油を加える。
- ⑤ 盛り付けて、ごまをふって完成。