

貧血が気になる方へ

豆腐おいなり



管理栄養士のレシピ No.112

十分に摂ることが難しい鉄分は、不足しがちな栄養素の1つです。

今回のレシピは、鉄分・鉄の吸収を高める栄養素(たんぱく質・ビタミンC)・造血作用のある栄養素(葉酸)を一度に摂ることができます。

簡単にできるお手軽さに加え、冷めてもおいしくいただけるので、作り置きにもぴったりです。

材料(1人分)

| | |
|-------------|--------|
| 油揚げ | 1枚 |
| ◇絹ごし豆腐 | 75g |
| ◇鶏ひき肉 | 50g |
| ◇にんじん | 10g |
| ◇冷凍枝豆 | 10粒 |
| ◇乾燥ひじき | 1g |
| ◇卵 | 1個 |
| ◇しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ★めんつゆ(3倍濃縮) | 20ml |
| ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| ★水 | 100ml |

めんつゆの濃度換算方法は以下の通りです。

- ストレートの分量
=3倍濃縮の分量×3
- 2倍濃縮の分量
=3倍濃縮の分量×1.5
- 4倍濃縮の分量
=3倍濃縮の分量×0.75



1人分

エネルギー 346kcal 鉄分3.7mg 塩分2.7g
調理時間 30分

作り方

- ①油揚げは横半分に切り、袋状に広げる。
- ②にんじんはみじん切り、枝豆は解凍してさやから出す。
- ③ひじきは水で戻し、ざるにあげる。
- ④ボウルに◇を入れてよく混ぜ、広げた油揚げに詰める。
- ⑤鍋に★を入れ、④を並べて熱し、ふたをして10～15分ほど中火で煮る。
- ⑥皿に盛りつけて完成。