

貧血が気になる方へ

厚揚げ南蛮

うずらの卵とツナのタルタルソース添え

管理栄養士のレシピ No.118



1人分 エネルギー363kcal 鉄分3.2g 塩分1.7g

食品に含まれる鉄は、動物性食品に多いヘム鉄と、植物性食品に多い非ヘム鉄があります。一般的には、ヘム鉄の方が吸収率が高いといわれています。しかし、吸収率が低い非ヘム鉄も、動物性たんぱく質や酢と一緒に摂ることにより吸収率が高まります。

うずらの卵の水煮やツナ缶は保存期間が比較的長い上に、加熱不要なので常備食材としておすすめです。

材料（2人分）

厚揚げ（絹）	2枚（300g）
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
A 醤油	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 酢	大さじ2

タルタルソース

うずらの卵（水煮）	6個
ツナ缶（ノンオイル）	1缶（70g）
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

付け合わせ

キャベツ	30g
------	-----

うずらの卵6個で鶏卵の1個分になります。鶏卵1個を固ゆでして使ってもOK！



作り方（調理時間20分）

① 下準備

厚揚げを4等分し、片栗粉を全体にまぶしておく。うずらの卵をフォークでつぶし、水を切ったツナとマヨネーズ、こしょうと混ぜる。キャベツは千切りにする。

② 厚揚げを焼く

フライパンに油をひいて中火で熱し、厚揚げを焼き色がつくまで両面焼く。Aを加えて煮詰める。

③ 盛り付け

厚揚げを器に盛り、タルタルソースをかける。付け合わせのキャベツを添えて完成。