

小松菜と厚揚げのおろしポン酢



1人分栄養素	
エネルギー	200.1kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.6g
炭水化物	11.7g
食物繊維	3.6g
食塩	0.8g
鉄	5mg
ビタミンC	44.4mg

材料〈1人分〉

厚揚げ……………100g みりん……………小さじ1
小松菜……………80g しょうがすりおろし…少々
ポン酢……………小さじ2 大根おろし……………適量

作り方

- 1 厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに①を入れ、焼き目をつける。
- 3 小松菜をざく切りにする。
- 4 ②に切った小松菜を茎、葉の順で加え炒める。
- 5 ポン酢、みりん、しょうがのすりおろしを混ぜ合わせ、④に加える。
- 6 皿に盛り、大根おろしをのせる。

ポイントはここです！

小松菜には貧血対策に有効な鉄分やビタミンC、葉酸が、厚揚げには鉄分のほかに造血作用を促進させる良質なたんぱく質や銅が含まれています。ビタミンCの多い大根おろしを合わせることで、非ヘム鉄の吸収がアップします。