

貧血予防レシピ

いわしの生姜焼き



材料（2人分）

いわし・・・150（4尾）	小松菜・・・100g
酒・・・小さじ2	油揚げ・・・20g
こしょう・・・少々	Bしょうゆ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1	Bかつおだし・・・小さじ1
油・・・大さじ1	B水・・・大さじ1
Aしょうゆ・・・小さじ1・1/2	塩・こしょう・・・少々
A酒・・・小さじ2	油・・・小さじ1
Aみりん・・・小さじ2	
Aおろししょうが・・・3g	

作り方

- ①いわしは背開きにし、酒をふりかけてしばらくおく。（5分程度）
- ②Aを合わせておく。
- ③いわしの水気をふき、こしょうをふり、片栗粉をまぶして油でカリッと焼き、②を回しいれてからめる。
- ④小松菜は3～4cmに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きして短冊切りにする。
- ⑤鍋に小松菜用の油を熱し、小松菜、油揚げを炒め、Bを加える。
- ⑥小松菜がしんなりしたら、塩・こしょうで味を整え、いわしのそばに添える。

栄養成分（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	鉄(※)
326kcal	18.3g	21.5g	9.6g	1.3g	1.3g	3.5mg

いわしと小松菜は鉄分が豊富な食材です。
生姜焼きにすることで塩分を抑えました。付け
合せに小松菜を使用することで鉄分、食物繊維
ともにUPですが、小松菜の鉄分は吸収されに
くい形なのでビタミンCを多く含む食べ物と
ともに食卓へ！Let's 貧血予防！



(※) 1日に必要な鉄分量は、30～69歳の男性で7.5mg、70歳以上の男性は7.0mg、
30～69歳の女性で6.5mg、70歳以上の女性は6.0mg、月経がある方は10.5mgです。