

10月ver.

貧血対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

豚肉と厚揚げの辛みそ炒め

材料

【2人分】

厚揚げ …1枚
豚肉(薄切り) …100g
小松菜 …1/2束
赤ピーマン …1/2個
生姜 …1かけ
赤唐辛子 …1本
ごま油 …大さじ1/2

A みそ …小さじ2
しょうゆ …小さじ2
酒 …小さじ2
砂糖 …小さじ1
B 片栗粉 …小さじ1
水 …大さじ1



1人分269kcal / 塩分1.7g

つくり方

- ①厚揚げは一口大、豚肉は食べやすい大きさに切る。小松菜は5cm幅、赤ピーマンは乱切り、生姜はみじん切り、赤唐辛子は種を取り、2mmの輪切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、中火で生姜と赤唐辛子を炒め、香りが出てきたら豚肉を加える。
- ③豚肉の色が変わったら、赤ピーマン、厚揚げ、小松菜の順に加え、さらに炒める。
- ④具材に火が通ったら、Aを全体にまわしかけ、Bでとろみをつける。



厚揚げなど大豆製品にも鉄分が含まれており、レバーが苦手な方の鉄分補給におすすめです。赤ピーマンや小松菜のビタミンCで鉄の吸収が高まります。

鶴見区医師会在宅部門