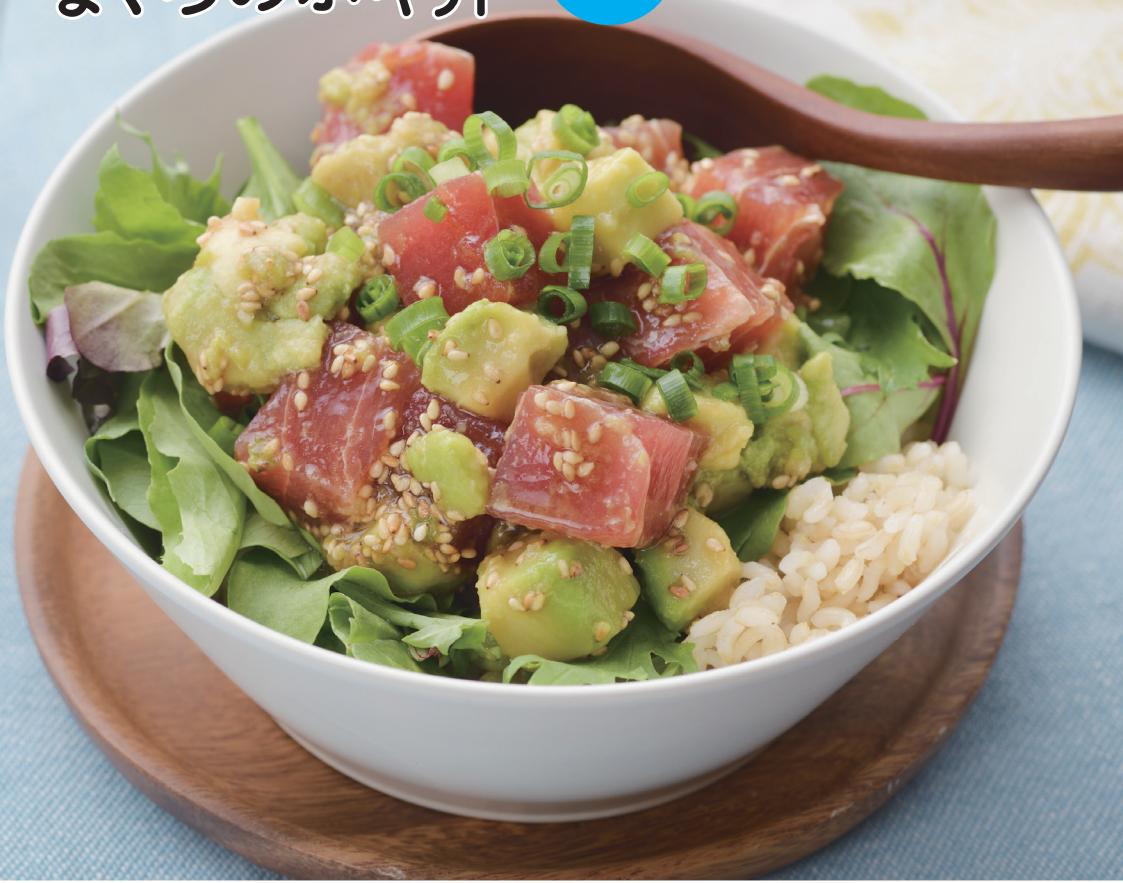


ごま油とにんにくの香りが食欲をそそる あえるだけ まぐろのポキ丼

調理時間

5分



栄養価(1人分)

エネルギー	543kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	19.8g
炭水化物	72.4g
食物繊維	6.7g
食塩相当量	1.6g
鉄	2.6mg
ビタミンC	8mg
葉酸	80μg
ビタミンB ₁₂	1.1μg

材料(1人分)

玄米ごはん 180g
まぐろ刺し身(ぶつ切り) 80g
冷凍アボカド(ダイスカット) 60g
ベビーリーフ 15g
小ねぎ(小口切り) 少々(1g)

A にんにく(すりおろし) 小さじ1(4g)
白ごま 小さじ1(3g)
しょうゆ 大さじ1/2(9g)
ごま油 小さじ1(4g)



レシピのここがPOINT

まぐろの赤身はヘム鉄が摂れます。ぶつ切りや切り落しは、普通の刺し身よりもお手頃で、切る手間や加熱の手間がないのもうれしいポイントです。玄米ごはんは白米に比べて鉄が摂れるので、日々のごはんを替えるだけで摂取量を増やせます。



まぐろの赤身



玄米ごはん

作り方

- Aを混ぜ合わせて、まぐろ、アボカドとあえてポキを作ります。
- 玄米ごはんを器に盛り、ベビーリーフ、1のポキの順でのせ、小ねぎを散らします。

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 <八訂>」より算出しています。

監修／株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年7月作成