

# 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<sub>12</sub>……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)

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)

## 作り方

- 1 **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。
- 2 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。



## レシピのここがPOINT

まぐろの赤身はヘム鉄が摂れます。ぶつ切りや切り落としは、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

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