

脂質控えめながら、濃厚なソースで満足な味わい ブロッコリーとツナの 豆腐チーズソースあえ

調理時間

5分

栄養価(1人分)

エネルギー	98kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.8g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.8g
鉄	1.7mg
ビタミンC	39mg
葉酸	93μg
ビタミンB ₁₂	0.5μg

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	70g
木綿豆腐	50g
ツナ水煮	1/2缶(35g)
粉チーズ	大さじ1/2(3g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)

作り方

- 1 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせて、ラップはせずに電子レンジ(600W)で1分加熱します。ブロッコリーは袋の表示通りに解凍します。
 - 2 ボウルに1の木綿豆腐を崩しながら入れ、ツナ水煮、粉チーズ、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーとあえたら出来上がりです。
- ※加熱時間は1人分の目安。



レシピのここがPOINT

非ヘム鉄を含む木綿豆腐は、脂質が控えめで消化もよいのでおすすめの食材です。非ヘム鉄は吸収されにくいので、吸収をサポートするビタミンCが野菜の中でも豊富なブロッコリーや、動物性たんぱく質を含むツナを一緒に使うことで効率的に吸収できます。ツナは積極的に摂りたいオメガ3系脂肪酸であるDHAやEPAが含まれています。



ツナ水煮



木綿豆腐

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材料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11月作成