

# 焼いて薬味をのせるだけ、梅干しと大根おろしでさっぱり 厚揚げのステーキ 梅しもおろし

調理時間  
**10分**



## 栄養価(1人分)

エネルギー	247kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	17.2g
炭水化物	10.0g
食物繊維	5.7g
食塩相当量	1.7g
鉄	4.4mg
ビタミンC	10mg
葉酸	66μg

## 材料(1人分)

厚揚げ……………小1枚(150g)  
大根おろし……………80g  
梅干し……………1個(8g)  
ぽん酢しょうゆ……………大さじ1(18g)  
青じそ……………3枚(1.5g)

## 作り方

- 1 梅干しは種をとり、包丁でたたいたら、ぽん酢とあわせてたれを作ります。青じそはせん切りにします。
- 2 厚揚げは縦に4～5等分に切ります。フライパンを中火で熱し、厚揚げを入れて、両面にしっかりと焼き目がつくまで焼きます。
- 3 焼いた厚揚げを器に盛り、大根おろし、青じそをのせ、たれをかけて出来上がりです。



## レシピのここがPOINT

厚揚げは非ヘム鉄が摂れ、豆腐に比べて食べごたえがあるのもポイント。女性が不足しがちなカルシウムや食物繊維も含まれます。梅干しを使うことで食欲がない時もさっぱりと食べられるだけでなく、含まれるクエン酸が胃酸の分泌を促し、非ヘム鉄の吸収がアップすることが期待できます。



厚揚げ



梅干し

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<八訂>増補2023年」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

2024年1月作成