

かつおときのこの南蛮漬け

鉄

- ・赤ちゃんの体に蓄える
- ・ママの血液量の増加
- ・へその緒、胎盤に蓄える

【材料(4人分)】

かつお(刺身用)	200g
プレーンヨーグルト	大さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油a	小さじ1
たまねぎ	1/4個
えのきたけ	1袋
冷凍枝豆	80g
サラダ油b	小さじ1
A 鷹の爪(輪切り)	適量
A 酢	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 水	40ml

【作り方】

- ① かつおをヨーグルトに漬けておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油aを熱し、中火で両面をこんがり焼き、一旦ボウルに取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油bを熱し、たまねぎ、えのきたけを炒める。
- ④ Aを加え、ひと煮立ちしたら火を消し、②にかけて、漬けておく。
- ⑤ 解凍した枝豆を鞘から出し、散らす。



たんぱく質と
ビタミンCで吸収率↑

・**主菜**は必ず用意する

・**いも類、果物**を食べる