

鉄

栄養強化献立



「このごろ何だか疲れやすい」、「勉強や家事をする気にならない」。このような症状は【鉄不足】が原因となっている可能性があります。今回は、体内への吸収率がよい「ヘム鉄」を豊富に含む「かつお」を使った料理を紹介します。

かつおの梅みそ焼き

【献立名】(令和3年4月22日提供)

ご飯・牛乳・かつおの梅みそ焼き

小松菜ともやしの磯あえ・湯葉とめかぶのすまし汁

小学校1食分の鉄：3.7mg

(学校給食摂取規準 小学校 3mg 中学校 4.5mg)

かつおの
梅みそ焼き



【作り方】

- ① かつおの切り身に酒と塩をふり、下味をつける。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ かつおを、②と☆を混ぜ合わせた調味液に1時間程度漬け込む(前日から漬けておいてもよい)。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を焼き色が付くまで弱火で焼く(みそが焦げやすいのでアルミを巻いてもよい)。



- ★ 鉄は、血合い(魚の背と腹の間に存在する赤色線維筋と呼ばれる部分)に特に多く含まれています。一緒に食べるようにしましょう。
- ★ 梅と大葉が、かつおの独特の香りをやわらげて食べやすくしてくれます。
- ★ この日の献立は、磯あえの小松菜、すまし汁の湯葉にも鉄が豊富に含まれています。

【材料】4人分

・かつお切り身50g	4切
・酒	小さじ1弱
・塩	少々
・大葉	4枚
☆豆みそ	小さじ1強
☆白みそ	小さじ1
☆上白糖	大さじ1強
☆みりん	大さじ1/2弱
☆ねい梅	小さじ3/4
・ごま油	適量

かつおには貧血予防
以外にも、脳の活性
やカルシウムの吸収
促進、美肌、むくみ
予防など嬉しい効果
がたくさん！！

