



「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)

【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)。



かつおには貧血予防以外にも、脳の活性化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!!

- ★ 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。

