

鉄たっぷり！



あさり缶と厚揚げの煮物

材料（4人分）

厚揚げ…… 1枚
あさり水煮缶…… 1缶
万能ねぎ…… 2本
*しょうが…… 1かけ
*水…… 1/3カップ
*酒…… 大さじ 1/2
*しょうゆ…… 大さじ 1/2

作り方

- ①厚揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ②鍋に*印の材料、厚揚げ、あさり缶を汁ごと加え、落とし蓋をして中火で5分煮る。
- ③器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分表（1人あたりの含有量）



8.9 g
たんぱく質

6.0 g
脂質

0.5 g
食塩相当量

6.2 mg
鉄

調理時間 15分

鉄たっぷり！

あさりの缶詰には豊富な鉄が含まれています。
女性や成長期のお子さん、運動をする人に不足しがちな鉄は体内でつくることができない栄養素です。
体内での吸収率が低いミネラルなので毎日の食事から継続的にとっていく必要があります。