

～鉄分の多いマグロの料理～

マグロの煮付け



<材料> 2人分

マグロの赤身	2切れ(1切れ70g)
しょうが	10g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かいわれ大根	少々

<作り方>

- ① しょうがは、薄切りにしておく。
- ② 鍋に、煮汁用の調味料としょうがを入れて煮立て、マグロを並べて落とし蓋をして15分間煮る。
- ③ マグロを皿に盛り付け、かいわれ大根はさっと茹でて横に添える。

<栄養量> 1人分

エネルギー	131kcal	たんぱく質	19.3g
鉄分	1.0mg	食塩量	1.4g