



(1人前) エネルギー440kcal タンパク22.4質g 脂質4.4g 塩分1.2g 鉄1.7mg

<材料・1人分>

|              |      |
|--------------|------|
| ごはん          |      |
| ご飯           | 200g |
| ゆずこしょう焼      |      |
| 鱈            | 80g  |
| ししとう         | 2本   |
| 酢少々・ゆずこしょう適量 |      |
| 塩0.2g・水3cc   |      |
| 中華風胡瓜        |      |
| 胡瓜           | 40g  |
| 土生姜          | 0.5g |
| ごま油          | 3g   |
| しょうゆ2cc      |      |
| ネバネバ和え       |      |
| えりんぎ         | 30g  |
| オクラ          | 20g  |
| 長芋           | 20g  |
| 梅びしお         | 4g   |
| しょうゆ         | 1cc  |
| フルーツ         |      |
| 早生みかん        | 1個   |

## ゆずこしょう焼

- 1 調味料を合わせて魚に塗る。ししとうははじけないように包丁か手で切り目をいれておく。
- 2 魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。焼きあがる  
2～3分前にししとうも一緒に焼く。

### <アドバイス>

鉄制限が必要な場合8mg /日を目安にします。鉄含有量は、野菜は緑黄色野菜より淡色野菜の方が少量です。しかし、食事はバランスが大切なので、偏らないように食べましょう。たらは白身魚で手に入れやすい魚です。ゆずの風味で塩分を減らしてもおいしくいただけます。