



## ゆずこしょう焼

【1人前】 エネルギー440kcal タンパク質22.4g 脂質4.4g 塩分1.2g 鉄1.7mg

### 材料・1人分

- ごはん …………… 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
- プチトマト …………… 1個
- 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

- 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。