



まぐろステーキ わさびしょうゆソース

栄養士コメント

まぐろはヘム鉄という吸収のよい鉄分を多く含んでいます。
 また、高タンパク、低カロリーでビタミンDが豊富な栄養価
 の高い食材です。
 刺身で食べることの多いまぐろをフライパンで焼いてステー
 キにしました。

作り方

- ①マグロは水分をよくふき取っておく。
- ②熱したフライパンに油をひき、まぐろを1面10秒ぐらいずつ焼いていく。
- ③マグロを食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにしょうゆ、酒、みりんを入れ、軽く煮詰める。



成分値 (1人分)

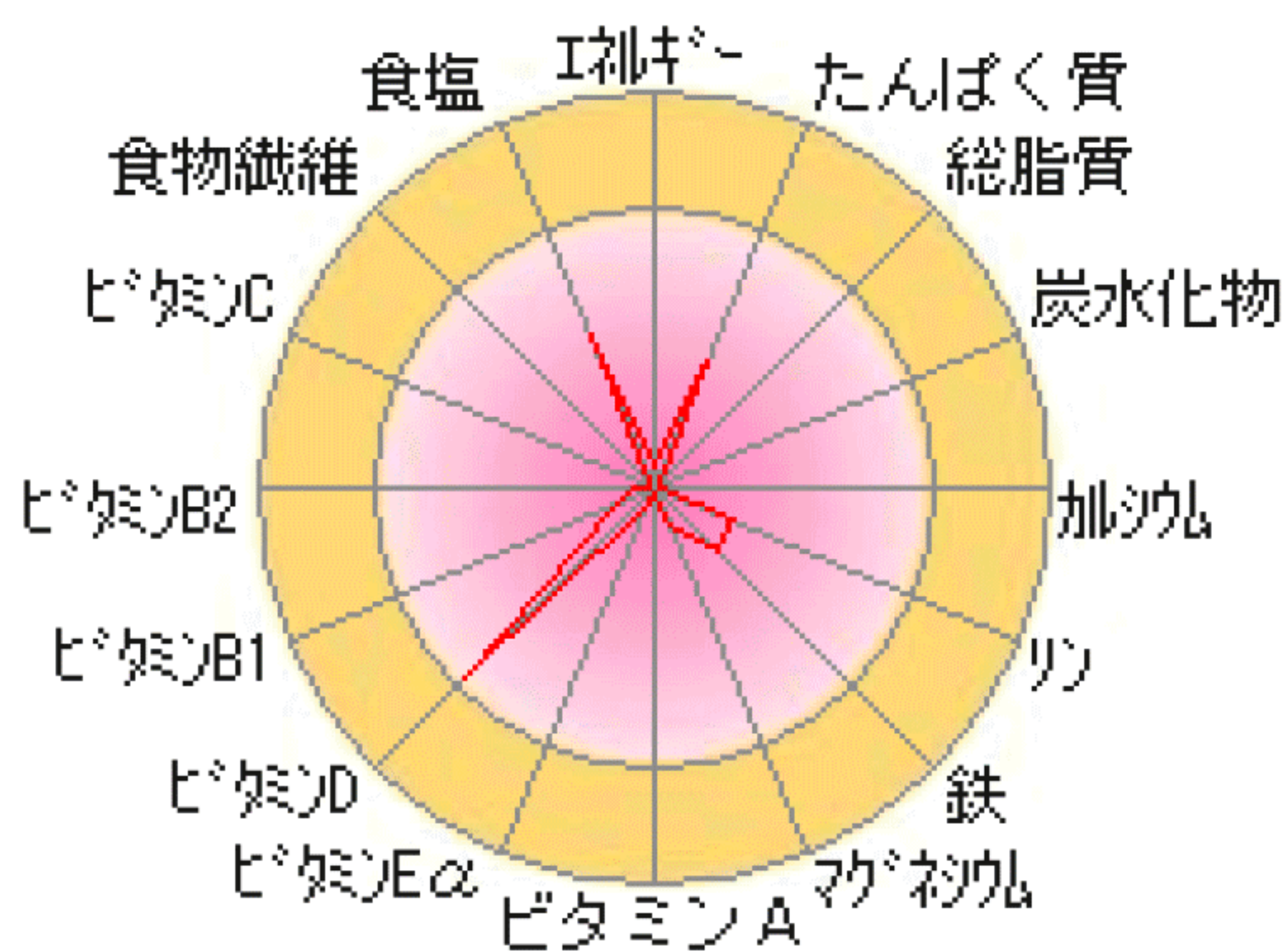
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	128 kcal
2. たんぱく質	20.2 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	5.6 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	255 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	4.8 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.9 g

1. まぐろ(キタダマグロ)	80 g
<焼き油>	
2. サラダ油	1/4 小サジ
<添え野菜>	
3. レタス	20 g
<調味料>	
4. 減塩しょうゆ	1/2 大サジ
5. 酒・本醸造酒	1/2 大サジ
6. みりん風調味料	1 小サジ
7. 練りわさび	1/4 小S



(黄色い範囲内です)