

9月ver.

貧血対策！
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

枝豆とひじきの豆腐サラダ

材料

【2人分】

冷凍枝豆	…120g
にんじん	…1/4本(50g)
ひじき(乾)	…大さじ1
木綿豆腐	…1/2丁(150g)
A めんつゆ(2倍濃縮)	…小さじ2
マヨネーズ	…大さじ1
すりごま	…小さじ2



1人分169kcal／塩分0.5g



つくり方

- ①冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。にんじんは細切りにしたものをラップで包み600wのレンジで1分加熱、ひじきは水で戻しておく。
- ②木綿豆腐は水切りしておく。
- ③ボウルに①、②、Aを入れてよく和える。



枝豆、豆腐は鉄が多く含まれる食品です。特に枝豆にはヘム鉄の吸収をよくするビタミンCも含まれています。また豆腐では、絹ごし豆腐に比べ木綿豆腐の方が作る過程で栄養が圧縮されるため鉄などの栄養価が高くなります。