

マグロとアボカドの丼



マグロとアボカドの丼

★材料(2人前)

ご飯	300g
マグロ	200g
アボカド	1個
ごま	小さじ2杯
刻みのり	適量
濃口醤油	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
わさび	適量

栄養成分(1人前)

カロリー	506kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	13.8g
炭水化物	64.4g
塩分	1.5g

炒り豆腐

★材料(2人前)

木綿豆腐	150g(1/2丁)
鶏ミンチ	50g
人参	30g
干し椎茸	1枚
きぬさや	12g(4枚)
砂糖	大さじ1/2杯
濃口醤油	大さじ1杯
みりん	大さじ1/2杯
椎茸の戻し汁	50ml
サラダ油	小さじ1杯

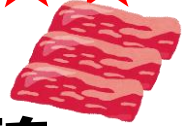
栄養成分(1人前)

カロリー	168kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	18.1g
炭水化物	9.8g
塩分	1.4g

調理のポイント

肉豆腐

☆☆牛肉には鉄や亜鉛が豊富！
体の調子を整えるのにお勧め！☆☆



牛肉に含まれる鉄は吸収率がよく、血液を造るのに必要なビタミンB12も豊富です。貧血の方にもお勧め！

亜鉛は味覚異常を改善し、傷を早く治すのにも効果が期待できます。

キャベツと貝割れの辛子和え

☆☆キャベツや貝割れには
強い抗酸化物質があります！☆☆

アフラト科の野菜のキャベツや貝割れには「イソチオシアネート」という強い抗酸化物質が含まれており、発癌抑制作用や免疫力を高める効果が期待できます。



※城山病院のホームページでこのレシピの動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！ <城山病院>で検索

