

栄養素を取ろう！ 鉄



マグロカツ



材料 (2人分)

●まぐろカツ

- まぐろ…170g (85g×2)
- 塩…ふたつまみ (約1g)
- 卵…1/2個 (約30g)
- 薄力粉…大さじ2 (18g)
- パン粉…20g
- 揚げ油…10g



栄養価 (1人分)

エネルギー	268kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	11.4g
炭水化物	13.2g
鉄	1.9g
食塩相当量	0.8g

「鉄」には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄には吸収がよい性質があるため、非ヘム鉄より効率よく吸収できます。ヘム鉄は赤身の肉、魚、貝類などに多く含まれています。

まぐろの鉄について

鉄の推奨量

女性	18～64才 (月経なし)	6.5mg
	65才以上	6.0mg
男性	18～74才	7.5mg
	75才以上	7.0mg

厚生労働省：日本人の食事摂取基準
(2020年版)

まぐろに含まれる鉄の量は100gあたり1.8mgです。鉄は日本人が不足しやすい栄養素のひとつです。

動物性たんぱく質やビタミンCには鉄の吸収を助ける働きがあるため、肉や魚、野菜をバランスよく食べることがおすすめです。

作り方

- ①マグロに塩をふって5分ほどおき、出てきた水気を拭き取る。
- ②卵を溶きほぐし、薄力粉を加えて均一になるまで混ぜる。
- ③卵液に①を入れたあとにパン粉をつける。
- ④フライパンにサラダ油を深さ1cm程度入れて、揚げ焼きにする。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みで野菜などを添え、ソースをかける。

短時間で加熱をやめればレアな仕上がりに、しっかり火を通すと食べ応えのある仕上がりになります。