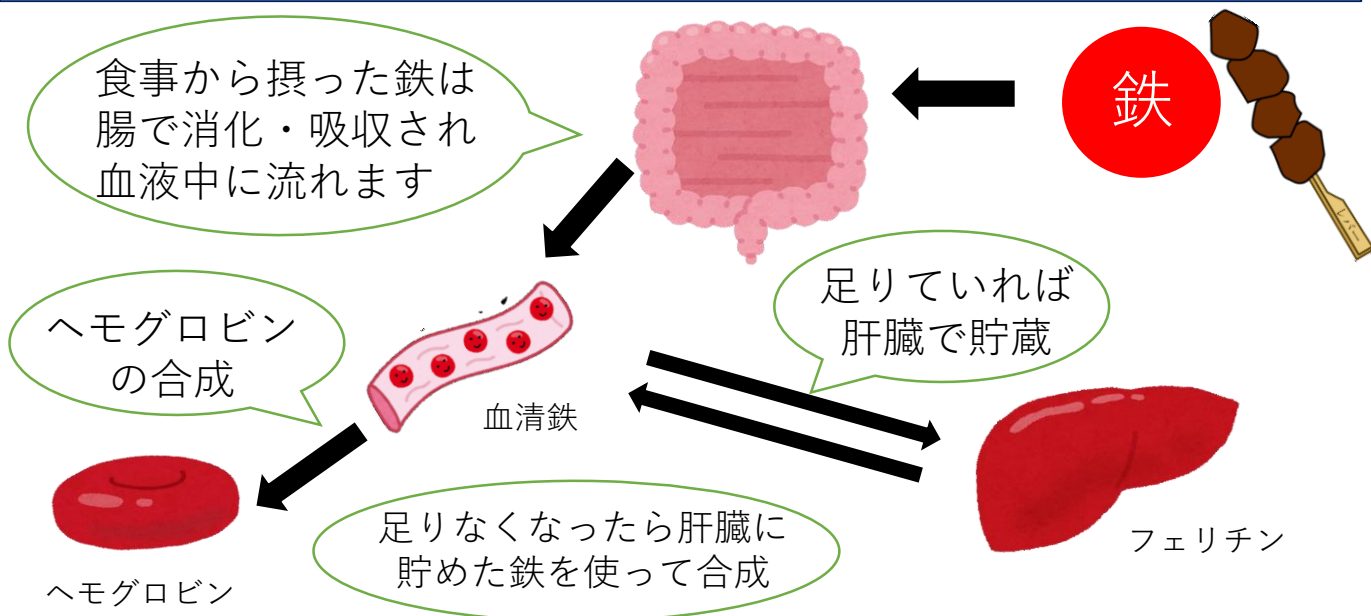


## 貯鉄できていますか？



鉄の一部はまた再利用されますが、**食事からの鉄が不足**または**鉄の損失が多くなると貯金をくずして**利用しなくてはなりません。**鉄の貯金**をして貧血を予防しましょう！

### 常備菜！切干大根のゴマ酢和え

| 【材料】  |      | 2人分  |        |
|-------|------|------|--------|
| 切干大根  | 30 g | 酢    | 小さじ2   |
| ほうれん草 | 30 g | しょうゆ | 小さじ1   |
| にんじん  | 20 g | 砂糖   | 小さじ1/2 |
|       |      | レモン汁 | 少々     |
|       |      | すりごま | 小さじ1   |

#### 【作り方】

- 1 切干大根はみずにつけて戻しておく
- 2 ほうれん草は3cm長に、にんじんは千切りにする
- 3 お湯を沸かし、切干大根・にんじん・ほうれん草の順に入れ、サッとゆでる
- 4 ザルにあげて水で軽く流して冷まし、ボウルに水気をよく切っている
- 5 調味料をすべて入れて和える

#### ポイント

切干大根は鉄が豊富な食品で常備菜におすすめ。植物性食品で吸収率が低いため、レモンのビタミンCで効率よく鉄を摂取！ゴマもたっぷり。1品で鉄が2.0mgとれます☆



#### 一言アドバイス

1ずつ食材を茹でたり、調味料も作っておかなくてOK！  
一気に茹でて、一気に和えれば、洗い物も少なく、簡単、時短に作れます。

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】



KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

「依頼元」

デイジークリニック info@daisy-clinic.com

※転載はご遠慮ください