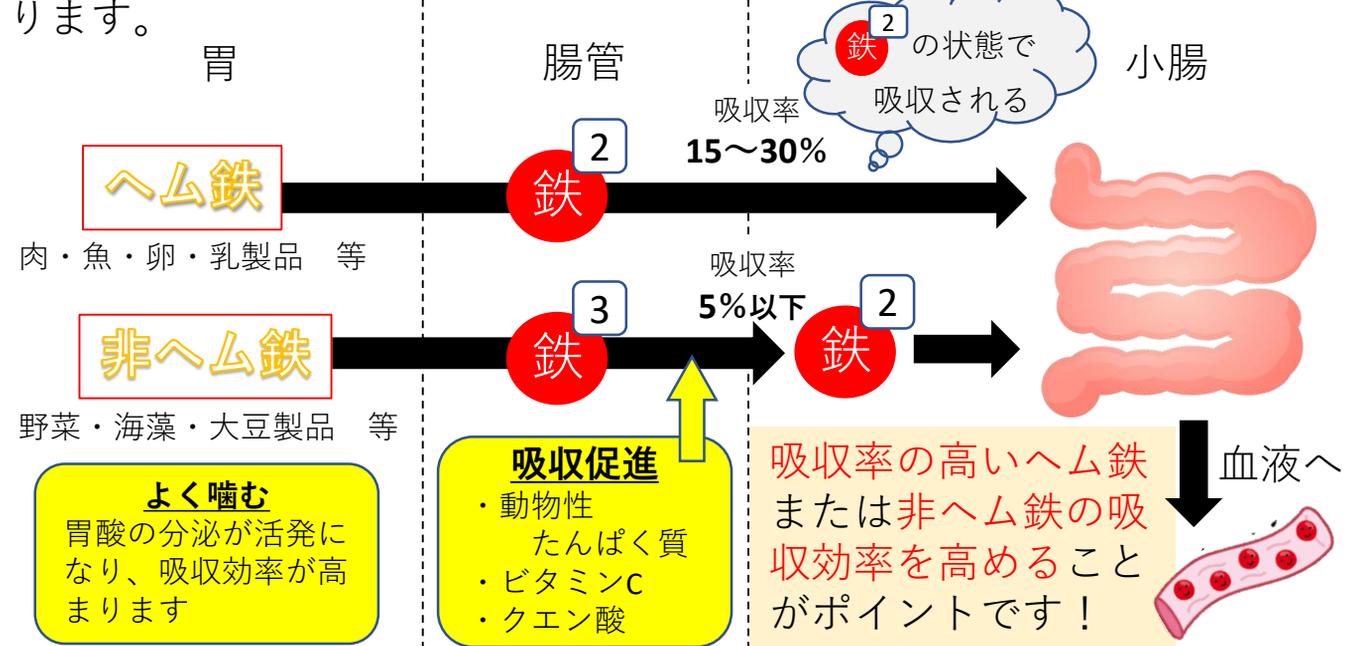


吸収率を高めて効率よく鉄を取り入れよう

私たちは、食べ物を食べて・消化・吸収して、身体に栄養をとりこみます。その中で、「鉄」は吸収率の低い栄養素です。鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類あり、それぞれ吸収率が異なります。



牛と小松菜とピーマンのチンジャオロース風

【材料】 2人分

| | | | |
|-------------|--------|------------|--------|
| 牛肉 | 200 g | 小松菜 | 1/2束 |
| 酒 | 大さじ1 | ピーマン (黄) | 10g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 | ピーマン (赤) | 10g |
| しょうが・にんにく | 少々 | | |
| ★ 鶏ガラスープのもと | 小さじ1 | ★ 酒 | 小さじ2 |
| ★ 水 | 大さじ2 | ★ しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ★ 砂糖 | 小さじ1/2 | ★ オイスターソース | 大さじ1 |

【作り方】

- 1 牛肉は一口大に切って酒、しょうゆ、しょうが、にんにくにつけておく
- 2 ★の調味料を合わせておく
- 3 フライパンに油を熱し、牛肉・ピーマン・小松菜の順に炒める
- 4 火が通ったら2を入れて味をつける

ポイント

小松菜は鉄が豊富なだけでなく、ビタミンCも豊富です。ここに動物性たんぱく質である牛肉を使った、メニュー。ビタミンCは水溶性のため、炒め料理だと摂れやすい◎



一言アドバイス

小松菜の代わりにほうれん草やチンゲン菜などの青菜でも◎
ピーマンはビタミンCも色味もプラスできます☆

※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