

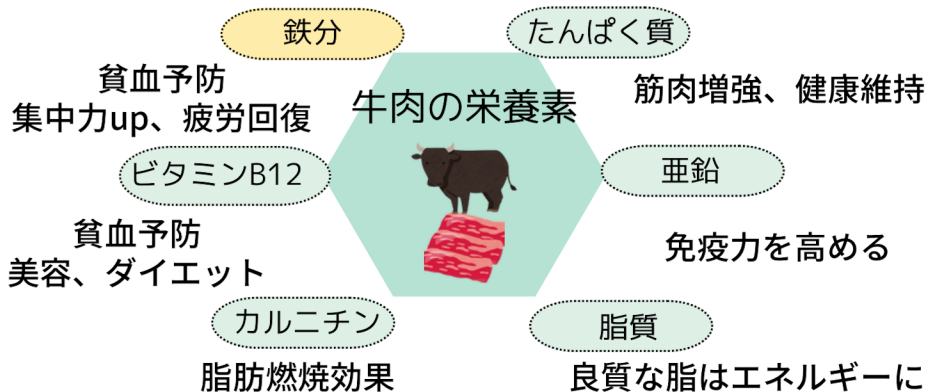


かごしよく通信

先日、県内で開催された「全国和牛能力共進会」通称:和牛オリンピックでは見事、鹿児島黒牛は【和牛 日本一】に輝きました。

“牛肉=焼肉=高カロリー”とイメージしがちですが、和牛が身近にある私達にとって朗報です！実は牛肉には身体にいい栄養素がたくさん含まれています。今日から早速いい事づくめの牛肉を食卓に取り入れてみませんか？

黒牛は栄養価も抜群！



特に牛肉には体内に吸収されやすい鉄分の【ヘム鉄】が豊富。鉄が不足すると**貧血**や**疲労**を招くため毎日摂取することが大切です。

牛肉以外にはどんなものがある？

貧血予防や造血作用がある食品ランキング

鉄	葉酸	ビタミンB12	亜鉛
1. 豚レバー	1. ブロccoli	1. 牛レバー	1. 牡蠣(生)
2. 鶏レバー	2. 枝豆(茹で)	2. 牡蠣(生)	2. 鰻の蒲焼
3. パセリ	3. 芽キャベツ	3. あさり	3. 豚レバー



色々な食材や旬の食材を上手に取り入れながら3食バランスよく食べることが、健康への一番の近道です。無理せず、楽しみながら美味しく食べてくださいね♪

～今月のレシピ～

簡単なのに本格的！

牛肉チャプチェ

【依頼元】 info@ryouseikai.jp

医療法人良整会 よしのぶクリニック

【発行元】 info@kg-sport.com

認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

～材料 (4人分)～

春雨(乾燥)	100g	野菜	
a しょうゆ	大さじ3	エリンギ	2本
a 砂糖	大さじ1	ニラ	1把
a みりん	大さじ2	玉ねぎ	1/2個
a 塩	少々	人参	1/2本
牛肉	100g	ごま油	小さじ1
b しょうゆ	大さじ1	塩	適量
b 砂糖	小さじ2		
b おろしにんにく	1片		
ごま油	小さじ1		
炒りごま	小さじ1		

同じフライパンで炒めてOK！



～作り方～

- 春雨は熱湯で5～6分ゆで、適当な長さに切る
(a)を混ぜ合わせて、春雨と一緒にフライパンに入れて火にかける
汁気がなくなるまで炒りつけ、大きめのボウルに移しておく
- 牛肉は細く切り、(b)で和えて下味をつける
- 野菜は千切りにして、ごま油と塩で炒め、1のボウルに入れる
- 2の牛肉をごま油で炒め、いりごまをふってからめ、1のボウルに入れる
- ボウルの中で全部を混ぜあわせたら出来上がり



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪春雨を糸こんにゃくで代用すると、食物繊維と食感がアップするので、満腹感が得られてダイエットにも◎
- ♪牛肉の代わりに豚肉を使う場合は倍量にすると、牛肉とほぼ同じ鉄が補えます◎
- ♪「チャプチェ」は韓国料理で、「細長く切った野菜や肉を混ぜ合わせたおかず」という意味です。

次号は「冷え症について」です。