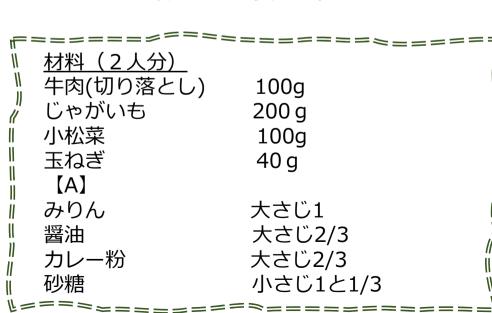
貧血が気になる方へ

レンジで作るカレー肉じゃが

管理栄養士のレシピ No.97

食品に含まれる鉄にはへム鉄(動物性食品に多い)と非へム鉄(植物性食品に多い)の2種類があり、 牛肉と小松菜から両方の鉄を摂れる1品にしました。 非へム鉄よりもへム鉄の方が5~6倍吸収率が高い とされていますが、吸収率が低い非へム鉄でもたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります。 ビタミンCは熱に弱い為、じゃがいもなどの加熱して もビタミンCが壊れにくい食品と組み合わせましょう。





1人分 調理時間20分 エネルギー282kcal 塩分0.9g 鉄3.3mg

<u>作り方</u>

- ①牛肉、じゃがいもは一口大に、小松菜は4cm幅、玉ねぎは2cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに【A】を合わせ、牛肉、じゃがいも、玉ねぎを加える。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- ③一度取り出し、小松菜を加える。再びふんわりとラップをし、3分加熱する。
- ④全体を混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。