

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ヘム鉄（動物性食品に多い）と非ヘム鉄（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。

非ヘム鉄よりもヘム鉄の方が5~6倍吸収率が高いとされていますが、吸収率が低い非ヘ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

材料（2人分）

牛肉(切り落とし)	100g
じゃがいも	200g
小松菜	100g
玉ねぎ	40g
【A】	
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2/3
カレー粉	大さじ2/3
砂糖	小さじ1と1/3

作り方

- 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。