

貧血予防のレシピ

さつまいもと小松菜の 甘辛炒め

管理栄養士のレシピ No.103



貧血対策には、動物性の食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性の食品に多く含まれる非ヘム鉄をバランスよく摂取することが大切です。

そこで今回は、ヘム鉄が摂れる豚肉と非ヘム鉄が摂れる小松菜を組み合わせました。さらに、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCが豊富なさつまいもを使い、ボリューム満点な一品にしました。

1人分 エネルギー374kcal 鉄分2.0g 塩分1.5g
調理時間20分

材料 2人分

- | | |
|---------|--------------|
| ・ さつまいも | 中1/2本(約150g) |
| ・ 小松菜 | 2束(約100g) |
| ・ 豚バラ肉 | 4枚(約100g) |
| ◇しょう油 | 大さじ1 |
| ◇みりん | 大さじ1 |
| ◇砂糖 | 大さじ1/2 |
| ◇酒 | 大さじ1 |
| ◇片栗粉 | 小さじ1 |
| ・ ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、拍子木切りにして5分ほど水にさらす。小松菜は5cm幅に、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもは水気を切り、耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。
- ③◇を合わせておく。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を炒める。火が通ったらさつまいもと小松菜を加える。
- ⑤③を加え、全体に絡ませるようにして炒めたら完成。