

貧血改善レシピ

菜の花の彩り白和え



1人分

132kcal

材料/2人分

菜の花 100g(1/2束) みつぼ 40g(1/2束) 人参 50g 干しいたけ 3枚 木綿豆腐 150g
A【ごま油小さじ1 塩ひとつまみ】 B【みりん小さじ2 しょうゆ小さじ3 白ごま小さじ1】

作り方

- ① 菜の花・みつぼは 4cm の長さに切り、人参も皮をむいて 4cm の長さに千切りをする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、人参・菜の花は 1 分位、みつぼは 30 秒程ゆでてザルにとり、水気を絞る。
- ③ 戻した干しいたけ(生しいたけでも OK)を薄切りにし、30 秒程ゆでて、水気を絞る。
- ④ ②と③を合わせ、A を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 別のボウルにキッチンペーパーで水気を絞った木綿豆腐と B を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に⑤を加えて全体を和え、器に盛ったら出来上がり！

今回使用した、旬の食材である **“菜の花”** には、ほうれん草や小松菜、枝豆と同様に **“鉄”** が多く含まれています！



これらに含まれる **“非ヘム鉄”** は、赤身の肉類やレバー、血合いの多い魚類、貝類に含まれる **“ヘム鉄”** に比べると吸収率が低いのですが、組み合わせ次第で吸収率を up することが出来ます！



ビタミンC (今回のレシピでは、みつぼを組み合わせると吸収率 up！)

野菜・果物・いも類などのビタミンCを多く含む食材と組み合わせると吸収率 up！



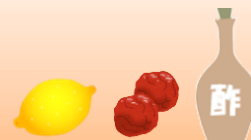
動物性たんぱく質

肉・魚・卵などの動物性たんぱく質と組み合わせると **“非ヘム鉄”** は吸収されやすい鉄に変わります！



酸味の強い食品

柑橘類・梅干し・酢などの酸味の強い食品と組み合わせると食べる事で、胃酸の分泌が高まり、吸収率 up！



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！