

ほうれん草をプラスしてさらに鉄や葉酸も補える

さっと煮るだけ ほうれん草入り牛丼

調理時間

10分



栄養価(1人分)

エネルギー……495kcal
たんぱく質……27.2g
脂質……10.6g
炭水化物……70.2g
食物繊維……4.7g
食塩相当量……2.0g

鉄……2.4mg
ビタミンC……14mg
葉酸……85μg
ビタミンB₁₂……1.2μg

材料(1人分)

ごはん……150g
牛もも薄切り肉(脂身なし)……100g
片栗粉……小さじ1/2(1.5g)
玉ねぎ……50g
冷凍ほうれん草(葉先部分)……50g

A 酒……大さじ2(30g)
しょうゆ……大さじ2/3(12g)
砂糖……大さじ1/2(4.5g)
水……50ml

作り方

- 1 玉ねぎはくし形切り、牛もも肉は一口大に切って片栗粉をまぶします。
- 2 鍋にAと玉ねぎを加えて弱火にかけて3分ほど煮ます。玉ねぎがやわらかくなったら牛肉を加えて、火が通るまでさっと煮ます。
- 3 牛肉に火が通ったら、凍ったままのほうれん草を加えて温まったら火を止め、器に盛ったごはんのにせて完成です。



レシピのここがPOINT

ヘム鉄やビタミンB₁₂を含む牛肉は、貧血のときに取り入れたい食材のひとつ。肩肉やもも肉の赤身は、他の部位に比べて鉄が多く、脂質が控えめです。非ヘム鉄が摂れるほうれん草は、下処理不要な冷凍ほうれん草でお手軽に取り入れることができます。



牛もも薄切り肉



冷凍ほうれん草

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報（原因や症状、治療など）をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している材料やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表<八訂>増補2023年」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2024年3月作成