

❁鉄人五目ごはん

＊1人分の栄養価＊

エネルギー 337kcal

鉄 2.0mg

塩分 1.4g



《材料…4人分》				
ごはん	600g	干し椎茸	4g	
牛肉	60g	椎茸の戻し汁（煮汁用）	適宜	
にんじん	中1/3本	グリンピース	10g	
ごぼう	10cm	サラダ油	小さじ1	
油揚げ	1枚	A {	砂糖	大さじ1
ひじき（乾）	5g		しょうゆ	大さじ2
切干し大根	12g		みりん	小さじ1

《作り方》

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、あく抜きする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ③ ひじき、切干し大根は洗ってもどし、よく水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ④ 干し椎茸は洗ってもどし、干切りにする。（戻し汁は捨てない）
- ⑤ フライパンに油を熱し、ごぼうと牛肉を炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、③、④、椎茸の戻し汁を入れ、炒め煮にする。
- ⑦ 火が通ったら、油揚げ、Aの調味料、グリンピースを入れ、さらに煮含める。
- ⑧ 炊き上がったごはん⑦の具を混ぜ合わせて出来上がり♪

❁一口メモ

- 鉄は血液の量が急激に増える成長期に欠かせない栄養素の一つで、不足すると貧血などを引き起こします。幼少期から意識してとりたいですね。
- こちらの鉄人五目ごはんは、鉄を豊富に含む牛肉・ひじき・切り干し大根・油揚げが入っており、鉄たっぷりのメニューとなっています。

