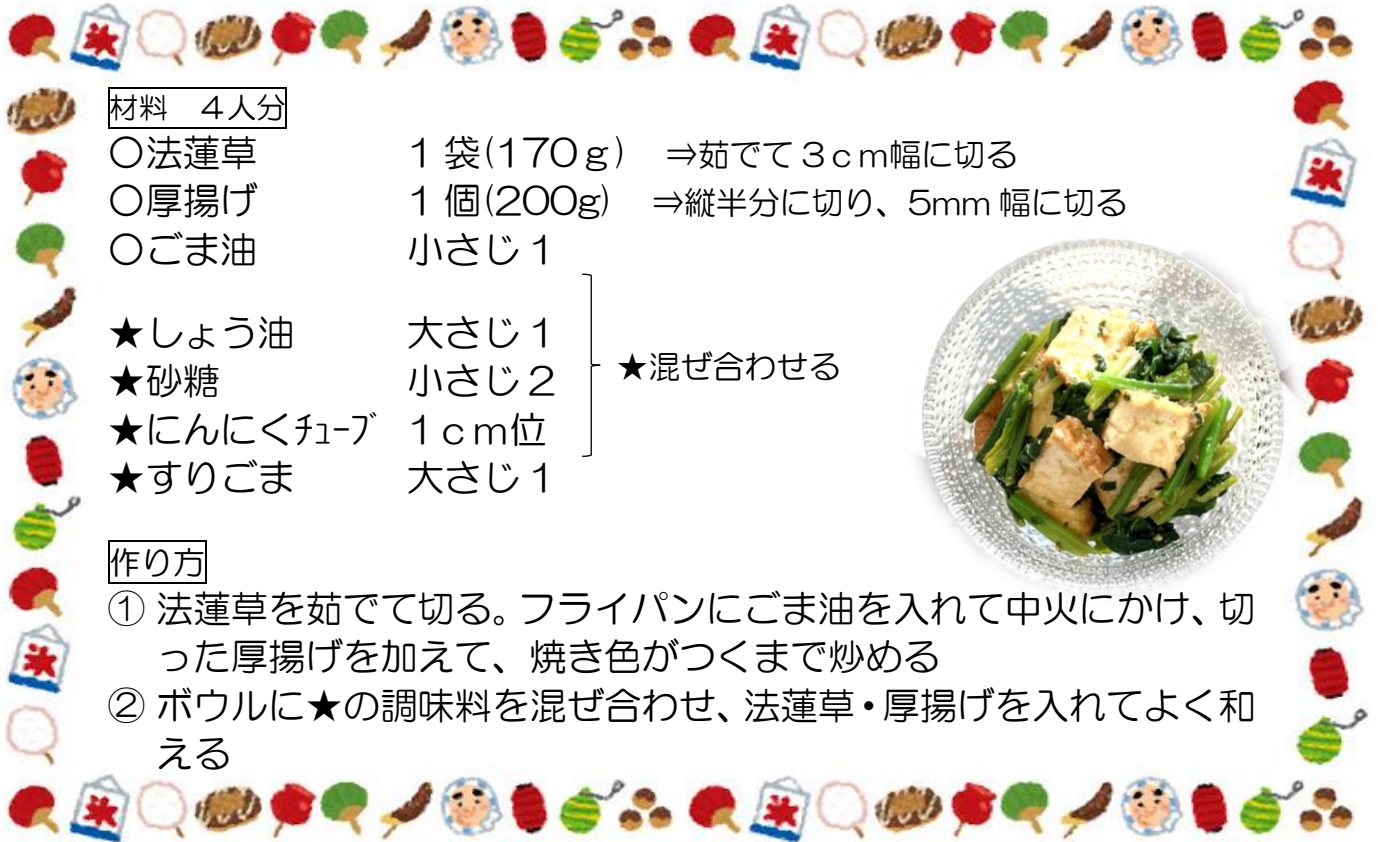


# 鉄分豊富な常備菜！ 法蓮草と厚揚げのごま和え



**材料 4人分**

- 法蓮草 1袋(170g) ⇒茹でて3cm幅に切る
- 厚揚げ 1個(200g) ⇒縦半分に切り、5mm幅に切る
- ごま油 小さじ1
- ★しょう油 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ★にんにくチューブ 1cm位
- ★すりごま 大さじ1

★混ぜ合わせる



**作り方**

- ① 法蓮草を茹でて切る。フライパンにごま油を入れて中火にかけ、切った厚揚げを加えて、焼き色がつくまで炒める
- ② ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、法蓮草・厚揚げを入れてよく和える

法蓮草と厚揚げには鉄分が多く含まれています◎  
にんにくを加えることで、普段のごま和えと一味違います♪

**【栄養価】**

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
<b>1人分</b>	<b>113</b>	<b>7.1</b>	<b>8</b>	<b>2.5</b>	<b>1.8</b>	<b>0.7</b>

**かくれ鉄分不足**になっていませんか？

鉄分の1日必要摂取量は、**男性約7mg・女性約9mg**ですが、不足している人がほとんどといわれています。  
食材や食べ方を工夫して、鉄分不足を予防しましょう！



**【ヘム鉄が多い食材～体に吸収されやすい～】**

- ・レバー ・しじみ ・あさり ・まぐろ ・カツオ ・干しエビ

**【非ヘム鉄が多い食材～ビタミンCと一緒に食べると効率的に体に吸収～】**

- ・卵 ・法蓮草 ・小松菜 ・大豆製品 ・海苔 ・ひじき

ビタミンCが多い食材 ～パプリカ・ブロッコリー・レモン・じゃがいも・さつまいも等