

今月のオススメレシピ

2024.5
第122回
担当:新谷

第122回のテーマ「旬の新じゃがで貧血予防」

過ごしやすい季節になりました。今回は今が旬の新じゃがを使った鉄分が多く摂れるレシピをご紹介します。

豚肉と新じゃがの 甘辛炒め



材料(2人分)

- 新じゃがいも…200g(1~2個)
- 小松菜…150g(1/2袋)
- ごま油…小さじ1
- 豚こま切れ肉…160g

A

- 醤油…小さじ2
- みりん…小さじ2
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- すりごま…大さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー:279kcal
たんぱく質:20.8g
脂質:13.2g
炭水化物:25.9g
食塩相当量:1.0g
鉄:4.1mg

作り方 調理時間:約20分

- ①新じゃがいもは皮をよく洗ってくし切りにし、さっと水にさらす。
小松菜は3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に新じゃがいもを入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約4分間加熱し、ザルにあげる。別の耐熱容器に小松菜を入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分加熱し水気を切る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②の新じゃがいもを加え、焼き色がつくまで炒めたら1度お皿に取り出す。
- ④フライパンに豚こま切れ肉を入れ、色が変わるまで炒めたら②の小松菜を加え炒め合わせる。さらに③の新じゃがいもを戻し入れる。
- ⑤④にAをまわし入れ、強火で汁気が飛ぶまで炒め合わせたら火を止める。
- ⑥器に盛ったら完成!

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

新じゃがいもに含まれる**ビタミンC**は**鉄の吸収を高める働き**があるため、小松菜など**鉄**を多く含む食材と一緒に摂ることで、貧血予防に働きます。また、ごまは**鉄分**、**カルシウム**を豊富に含んでおり、すりごまにすると栄養素の吸収率が上がります。