

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 小松菜とえびの しょうが炒め

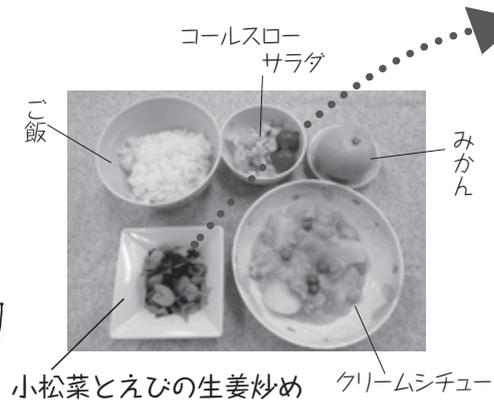


動物性たんぱく質とビタミン C の組み合わせで鉄分の吸収率を UP!

冬に旬を迎える小松菜は鉄分を多く含みますが、非ヘム鉄という吸収率の低い鉄分です。そのため、動物性たんぱく質であるえびやクリームシチューに使われる鶏肉や牛乳など、またビタミンCやクエン酸を含むみかんと共に食べることで吸収率が高まります。また、体を温める生姜を加えるとさっぱりといただけます。

**材料 (2 人分)**

小松菜	150 g (1/2 束)
にんじん	20 g (2cm)
むきえび	40 g
おろし生姜	2 g
濃口しょうゆ	6 g (小さじ 1 杯)
みりん	6 g (小さじ 1 杯)
ごま油	1 g (小さじ 1/4 杯)



1. 小松菜は 5 cm くらいに切り、にんじんは千切りにする。
  2. フライパンにごま油をひき、生姜を加えて香りを出す。
  3. えび、にんじん、小松菜の茎、葉の順に加えて炒め、調味料を回しかけてさっと炒める。
- (1 人分：エネルギー 45Kcal、塩分 0.6 g  
鉄分 2.2 g)