

(広報いが市 平成 30 年 5 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

鶏レバーの ナポリタン



鉄分たっぷりです貧血を予防

レバーは鉄分が豊富です。鉄分には、肉類や魚介類に含まれるヘム鉄と、乳製品や野菜等に含まれる非ヘム鉄があり、非ヘム鉄よりヘム鉄は吸収率が高いとされています。また、アスパラガスに含まれるビタミンCを一緒に取ることでより吸収率が高まり、効率よく鉄分を取ることができます。

材料 (2人分)

鶏レバー	100 g
オリーブ油	大さじ 2
にんにく	5 g (2片)
玉ねぎ	60 g (1/3 個)
マッシュルーム	40 g (4個)
アスパラガス	40 g (2本)
ケチャップ	120 g
コンソメ	小さじ 1
パスタ	200 g
塩こしょう	少々

鶏レバーのナポリタン



ミニサラダ



フルーツポンチ

1. 鶏レバーは流水でよく洗い、沸騰した湯に 10～15 秒くらせ臭みをとる。水気をよくふき、適当な大きさに切る。
2. 玉ねぎは細切り、にんにくとマッシュルームは薄切りにする。アスパラガスは節を取り、斜め切りにし、下茹でしておく。
3. 塩 (分量外) を入れたたっぷりのお湯でパスタを袋の表示通りに茹でる。
4. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ火にかける。玉ねぎ・鶏レバー・マッシュルーム・アスパラガスを加えて炒め、ケチャップ・コンソメを加えて混ぜ合わせる。
5. 茹でたパスタを 4 に混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

(1人分：エネルギー 642kcal、塩分 3.2g)