

# 貧血予防の食事

## そら豆と牛肉の炒め物

☆材料☆（2人分）

- ・そら豆 25粒
- ・牛肉 100グラム
- ・新たまねぎ 1/2個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量
- ・ゆず胡椒 お好み



☆作り方☆

- ①そら豆に、切り込みをいれて、塩を入れた熱湯で2分くらい茹でる。ザルにあげて、うちわなどで急激に冷ます。
- ②フライパンに油をひき、牛肉とスライスしたたまねぎを炒める。
- ③しんなりしたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、そら豆を加える。
- ④塩で味をととのえて完成！！

☆一口メモ☆

そら豆は、血液を作る材料となる鉄分やたんぱく質、そして血液を作るときに必要な銅、その吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

肉類などの動物性たんぱく質と炒めたり、煮物にしたり、サラダにしたりすると効果的です。

また、薄皮には食物繊維が豊富なので、皮のまま食べると便秘解消にもなります。

