

貧血予防食レシピ



じゃこしそ混ぜご飯

□材料(2人分)

ちりめんじゃこ	約50g
しその葉(大葉)	6枚
☆しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2



□作り方

- ①フライパンにちりめんじゃこと☆の調味料を入れる。
- ②弱めの中火で炒める。
※火が強いと焦げるので注意する
- ③汁気が少なくなったら火を止める。
- ④熱々のご飯に、千切りにしたしその葉と③を混ぜ合わせる。

薬味だけではもったいない!! しその栄養

しそ(大葉)は緑の野菜で、カロチンの含量は野菜の中でも上位です。
アルファ・リノレン酸→アレルギーの予防、改善
ペリルアルデヒド(しその香り成分)→殺菌、防腐作用
ビタミンCも豊富で鉄分とその吸収を助けるビタミンCを多く含むことから貧血予防にも有効です。
抗酸化作用もあり、がん予防や老化防止にも効果があると言われています。