

キムチ和え

鉄

- ・赤ちゃんの体に蓄える
- ・ママの血液量の増加
- ・ハその緒、胎盤に蓄える

【材料(4人分)】

小松菜	1袋
切干大根	10g
キムチ	40g
塩昆布	ひとつまみ
海苔	大判1/2枚

【作り方】

- ① 切干大根と小松菜を茹で、水気をしっかり絞って、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルで①、キムチ、塩昆布、海苔を和える。



たんぱく質と
ビタミンCで吸収率↑

- ・**主菜**は必ず用意する
- ・**いも類、果物**を食べる