

小松菜と厚揚げの甘辛炒め

鉄

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

【材料(4人分)】

小松菜	1袋
厚揚げ	120g
しめじ	1袋
あさり水煮缶	1缶(約130g)
ごま油	小さじ1
かつお節	小パック1袋
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は5cm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけ、一口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げを軽く焼き色がつくまで炒める。
- ③ あさり缶、しめじを加え、火が通ったら、小松菜を加えて軽く混ぜ、Aを加えて全体に絡ませる。
- ④ 皿に盛り、かつお節かける。



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