



ほうれん草のペペロンチーノ風



鉄欠乏性貧血になると全身に酸素を運ぶ赤血球が不足し、だるさ、息切れ、動悸などを感じるようになります。赤血球を増やす栄養素である鉄分と葉酸を多く含むほうれん草で貧血を予防しましょう。ほうれん草に動物性たんぱく質であるベーコンを加えることで、鉄の吸収率がアップするメニューをご紹介します。

(1人分) 174kcal 食塩 1.4g

【材料 (2人分)】

ほうれん草	1束
ベーコン	4枚
えのき	1袋
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1片
塩	少々
醤油	小さじ1
黒こしょう	適量
鷹の爪	適量

【作り方】

- ①ほうれん草を6cmくらいの長さに切る。ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切りにする。えのきは石づきを落とし、半分の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、ベーコン、にんにくを入れ、さっと炒める。えのき、ほうれん草、塩を加えて、ほうれん草がしんなりするまで炒める。お好みで鷹の爪を加える。
- ③火を止めたら、醤油を入れて香りをつける。
- ④皿に盛り付け、黒こしょうをかける。
※ほうれん草の代わりにタラの芽やほかの青菜を入れても美味しくいただけます。