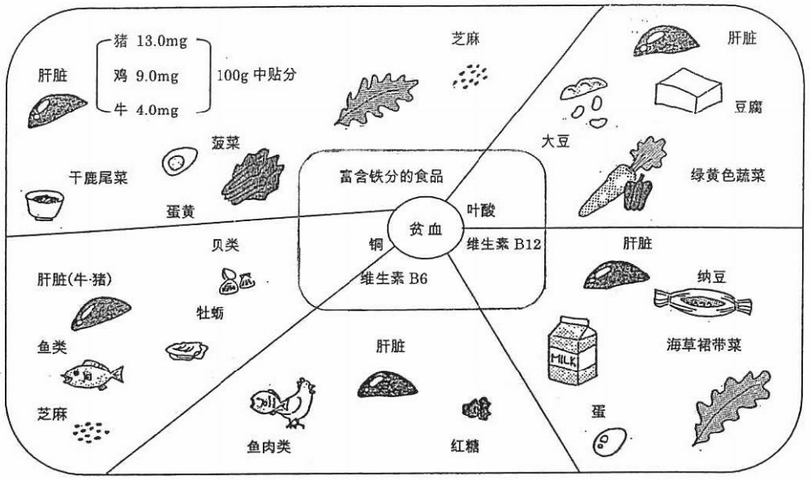
富含促进铁分吸收的营养素的食品



富含铁分菜谱　　*材料为 2 个人的量,能量,铁分为 1 个人的量

牛肝豆板酱炒菠菜

1 将牛肝 60 克浸于水中除血后削薄片

2 用少许擦碎生姜,酱油,甜料酒各 3 克拌好

3 75 克菠菜煮后挤出汁水切成 3 厘米长短,芹菜 15 克斜切薄片

4 将上述 1 的汁水倒掉,拌上 1g 的淀粉

5 倒入平底炒菜锅色拉油 6g,加热,煎上述 1 的牛肝,加热后加入 3 的材料炒后加入少许豆板酱,酱油 6g,料酒 5 克调味。

85kcal,铁分 1.6mg

菠菜烤金枪鱼块

1 将小金枪鱼 2 片(100g)用少许酱油,白葡萄酒,盐胡椒调味

2 在平底炒菜锅加热 1 小汤匙橄榄油后,放入大蒜薄片半片,香味出来后放入金枪鱼用大火煎黄后再用小火煎两面 2-3 分钟

3 倒入碗碟,再放上 50g 轻挤过的萝卜泥,散上细香葱,浇柠檬汁(1 / 3 个柠檬的汁加酱油 2 小调羹)

4 将菠菜 60 克煮后挤去汁水,切成 3 厘米长短,和上煮过的豆芽 30 克。用 2 个小番茄和柠檬装饰。

140kcal,铁分 1.8mg

纳豆煎菜饼

1 在金属钵内将一个蛋打碎,加上 100-120ml 水,拌上面粉 120 克做原料

2 在 1 中拌入青菜(芜菁叶或小松菜)60g,干制鲣鱼 5g(1 包),纳豆 50g,酱油 1 小调羹

3 用平底炒菜锅加热色拉油 1/2 大调羹后,倒入 2 的材料用小火煎 5 分钟,翻面后再煎 3 分钟。切成易吃的大小,加少许甜醋调味。

350kcal,铁分 2.4mg

蛤仔煮甘蓝

1 准备带壳蛤仔 200g,使其吐沙

2 将甘蓝 1/4 个掰成小块,切薄硬茎切薄煮一下。干香菇 2 个浸水还原后切薄片。将小番茄 8 个洗好准备

3 用小火在平底炒菜锅中加热 1 大调羹麻油,炒 1/2 个大蒜的大蒜丝,香味出来后,放入蛤仔,香菇,2 大调羹料酒以及还原香菇时的香菇水 1 大调羹,盖上锅盖用小火蒸煮

4 等蛤仔的壳开口后,加上甘蓝,小番茄,用 1/4 小调羹盐,1 小调羹酱油,1 小调羹香菇水调味后,加水熔淀粉 2 大调羹勾芡。

145kcal,铁分 4.2mg

推荐点心

豆粉牛奶

在牛奶 200ml 中加入 1 小调羹豆粉

干鹿尾菜饼

1 将菠菜 40g 煮后切细。还原干鹿尾菜 3g 后,用微波炉加热 30 秒,倒掉水份。

2 在金属钵内混合面粉 50g 和半杯水,拌上 1 的材料 3g 后用平底炒菜锅加拌小调羹芝麻油煎

360kcal,铁分 3.0m

作成：福島県県北保健福祉事務所　　協力：(財) 福島県国際交流協会