

貧血

プルコギ



🕒 材料 (2人分)

牛肉肩ロース	160g
にんじん	60g (1/2本)
A ピーマン	150g (3個)
醤油	大さじ1/2
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
ごま油	大さじ1



1人分



20分



324kcal

炭水化物: 16.1g たんぱく質: 16.4g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.2g

食物繊維: 3.5g 鉄: 1.7mg ビタミンC: 60mg

🎵 作り方

1. にんじん、ピーマンは細切りにしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
色が変わったらにんじん、ピーマンを加える。
3. にんにくに火が通ったらAを入れ汁気がなくなるまで炒めたら完成。

◎ポイント

- ✓ 牛肉には良質なたんぱく質と鉄が豊富です。
牛肉に含まれる鉄は吸収されやすい鉄で貧血や冷え性の予防に役立ちます。
- ✓ また、ピーマンなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンCと一緒にとると鉄の吸収率がさらにアップします。

