

～貧血対策レシピ～

No. 4

ゴーヤ入り親子丼

●材料～2人分～●

ゴーヤ	60 g	
塩	一つまみ	
玉ねぎ	80 g	
鶏むね肉	120 g	
卵	3個	
胡椒	少々	
{	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3
	水	大さじ3
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ2
ごはん	400 g	
大葉	お好みで	



作り方

1. ゴーヤを5mmに切り、塩もみをして10分程度おく。
2. 玉ねぎをくし切りにし、鶏むね肉は一口大にきり、胡椒をふる。
3. フライパンで、ゴーヤ、玉ねぎ、鶏むね肉を炒め軽く火を通す。
4. そこにAを入れて煮立たせ、溶き卵を加え軽く混ぜ火を止める。
予熱で卵が固まるまで待つ。
5. 器にご飯を盛り、4のをのせて完成！
6. お好みで千切りにした大葉を盛る。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	685 kcal
たんぱく質	30g
脂質	20g
炭水化物	90g
塩分	2.7g
鉄分	2.5mg

●貧血対策レシピのポイント

卵、鶏肉は血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる良質タンパク質です。さらに、卵には吸収率のよい鉄分や、正常な赤血球を作るために必要なビタミンB12も含まれています。1日に1個は食べるようにすると貧血予防に期待ができます！ゴーヤに豊富に含まれているビタミンCは、食品中の鉄が体で利用されるためになくならないもので、鉄の吸収率をアップさせます。更にビタミンCは熱に強いという特徴があり、今回のように加熱調理しても、その働きを十分に発揮してくれます♪