

小松菜と納豆のはるまき

●材料～5本分～●

	春巻きの皮	5枚	
	小松菜	1/2袋	
	納豆	1パック	
	ニンジン	1/3本	
	はるさめ	20g	
A	{	砂糖	大さじ 1/2
		醤油	大さじ 1
		酒	大さじ 1/2
		こしょう	少々
		ごま油	少々
			揚げ油



作り方

1. 小松菜を水で洗ってから、3cmほどに切る。
2. ニンジンの皮をむき、千切りにする。
3. 納豆は付属品（たれ、からし）を入れかき混ぜておく。
4. はるさめは戻して、3cmほどに切る。
5. フライパンにごま油を入れ熱し、1、2を入れしんなりするまで炒める。
6. 5にAを入れて、野菜の汁が出てきたらはるさめを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
7. さめたら6をボールに移し、納豆をあわせる。
8. 7を5等分にし、はるまきの皮で包み、揚げ油で揚げ、焼き色がつけば出来上がり♪

～1本分の栄養成分～

エネルギー	271 kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	21.2g
炭水化物	15.7g
塩分	0.8g
鉄分	1.3 mg

●貧血対策レシピのポイント

小松菜には、貧血のときに必要な栄養素「鉄分」が豊富に含まれています。しかし、これらに含まれている鉄分は非ヘム鉄といい、動物性食品に含まれている鉄分よりも吸収率が低くなってしまいます。そこで、これらの非ヘム鉄の吸収率をアップさせるにはビタミンCや良質なタンパク質と一緒に摂ることが大切になります。今回のレシピで使った納豆は良質なたんぱく質と言われており、鉄分の吸収率を高める働きや、造血効果のあるビタミンB12も多く含まれています。このように、鉄分不足を防ぐには、日ごろから鉄分を多く含む食品を摂るといふことに加え、鉄分の吸収率を高めたり、赤血球の生成を促す栄養素を合わせて摂ることで貧血予防効果が期待できます。