

鉄分たっぷりレシピ

牡蠣とほうれん草のココナッツカレー

食品中の鉄は２種類あり、牡蠣は「ヘム鉄」、ほうれん草は「非ヘム鉄」です。吸収率の低い非ヘム鉄もビタミンＣやたんぱく質と一緒にとると吸収率がアップします。

<主な材料・２人分>

牡蠣	８個
ほうれん草	1/2 束
ココナッツミルク	200ml
玉ねぎ	１個
にんにく	１片
しょうが	１片
カレー粉	大さじ １
塩	小さじ 1/2
油	大さじ １
ご飯	２杯
サラダ	適量
パセリ	適量



<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、水気を切り、ココナッツミルクと合わせて、ミキサーにかける。
- ② 牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。フライパンに油小さじ １ を熱し、炒めて一度取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに小さじ ２ を熱し、みじん切りしたにんにく、しょうが、玉ねぎを入れ、玉ねぎが飴色になるまで炒める。カレー粉を入れ弱火で炒める。①を入れ、弱火で ５ 分煮る。
- ④ ②の牡蠣を加え、さっと煮る。
- ⑤ 器に⑥を盛り、サラダとご飯を盛り付ける。ご飯にパセリをふる。

エネルギー 503 kcal 蛋白質 14.9 g 塩分 2.5 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)