

おいしく食って

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



砂肝に含まれる鉄は、全身へ酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの材料となる栄養素です。不足すると、疲労感や筋力の低下などの症状が現れやすくなります。鉄の吸収率は2～20%と低いですが、かんきつ類や酢などと一緒に取ると吸収率がアップします。

VOL.183

## 砂肝とホウレン草のナムル

1人分の栄養価 エネルギー81kcal、食塩相当量1.0g



### 材料(4人分)

砂肝	150g
ホウレン草	1束
しょうゆ	大さじ1
<b>A</b> 酢	大さじ1
ごま油	小さじ2
いりごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かしホウレン草を1分程ゆで、水気を絞り5cmの長さに切る。
- ②砂肝は硬い筋を切り落として2～3mmの厚さに切り、沸騰したお湯で4分程ゆで、水気を取る。
- ③ボウルに**A**を入れてよく混ぜ、①と②、いりごまとお好みで豆板醤を加えてあえる。
- ④皿に盛り付けたら完成。

岡旭市保健推進員協議会干潟支部 (☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)