

5月ver.

貧血予防!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

コンビーフ千切り

材料

【2人分】

コンビーフ	…1缶(80g)	B	マヨネーズ	…大さじ3
にら	…1束(100g)		しょうゆ	…小さじ1/2
卵	…1個		いりごま	…適量
A	薄力粉	…大さじ5		
	片栗粉	…大さじ1		
	水	…大さじ4		
	ごま油	…大さじ2		



1人分477kcal / 塩分1.5g

つくり方

- ①コンビーフは缶を開け、軽くほぐしておく。にらは根元を少し切り落とし、3cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ混ぜる。混ぜたらAを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に①を加え、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③を流し入れ、表面が平らになるように広げる。
- ⑤④に焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして、火が通るまで焼く。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添え、Bにごまをふる。



鉄が豊富に含まれるコンビーフは長期保存もしやすいため、常備しやすい食品です♪
また、にらには造血を助ける葉酸が豊富に含まれています!