

8月ver.

亜鉛が摂れる！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ



スタミナ納豆



材料 (2人分)

合い挽き肉	…100g	A	酒	…小さじ1
納豆	…1パック		砂糖	…小さじ1
ピーマン	…1個		しょうゆ	…小さじ2
しょうが	…1/2かけ(6g)		ごま油	…小さじ1
にんにく	…1/2かけ(4g)			



1人分214kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①ピーマン、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油と①のしょうが、にんにくを入れ中火で熱し、香りがでてきたら合い挽き肉を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ③②にピーマンを加え火が通ったら、火から下ろし粗熱をとる。
- ④器に③、納豆、Aを加えて混ぜ合わせる。



亜鉛にはたんぱく質の合成を補助したり、味覚を正常に保つ働きがあります。
このレシピで1日の不足分の亜鉛を補うことができます。
ビタミンCが豊富な食品と組み合わせることでより亜鉛の吸収率がUPします♪