

8月ver.

／貧血対策／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

トマト牛丼

材料 [2人分]

ごはん	…2膳	A	しょうゆ	…大さじ1・1/2
牛肩ロース (薄切り)	…150g		砂糖	…大さじ1・1/2
小松菜	…1/2袋		みりん	…大さじ1/2
トマト	…1/2個		酒	…大さじ1/2
サラダ油	…小さじ1		しょうが (おろし)	…小さじ1



1人分569kcal／塩分2.2g



つくり方

- ①耐熱容器に水で濡らした小松菜を入れ、ラップをかける。
500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②①を冷水に取って水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ③トマトは一口大の乱切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら③とAを入れて煮る。
味がなじんだら②を加えてサッと煮る。
- ⑤丼ぶりにごはんを盛り付け、④をのせる。



牛肉と小松菜は鉄を多く含んでいます。

また、トマトと小松菜に含まれるビタミンCは鉄の吸収を助ける働きがあります！

鶴見区医師会在宅部門