



## レタスと枝豆の 牛肉カレー炒め

### 材料 (2人分)

牛ロース肉(薄切り)…150g

A | カレー粉…小さじ1

塩…小さじ1/3

レタス…150g

枝豆(さやつき)\*…100g

サラダ油…大さじ1/2

B | 酒…大さじ1/2

砂糖…小さじ1

カレー粉…小さじ1

かたくり粉…小さじ1/2

しょうゆ…小さじ1

\*冷凍枝豆でも。解凍して豆をとり出し、作り方2から同様に作る。

### 作り方 (調理時間 20分)

- 1 枝豆は熱湯で4～5分ゆで、さやから豆をとり出す。
- 2 レタスは手で大きめにちぎる。牛肉は3cm長さに切り、Aで下味をつける。Bは合わせる。
- 3 フライパンに油を温め、肉を入れて強めの中火で炒める。肉の色が変わったら、Bを加えてさっと混ぜる。レタスと枝豆を加えてひと混ぜし、火を止める。

1人分335kcal 塩分1.4g

むくみには

レタス、  
枝豆がおすすめ



レタスはむくみによ  
いものの、体を冷や  
してしまうので、加  
熱調理が◎。

# 貧血

貧血になると、めまいや立ちくらみだけでなく、息が切れたり、疲れやすくなったりすることも。女性は月経で血液を失うので、特になりやすいといわれています。



ANSWER

## ▶ 栄養学では…

- いちばん多い原因は、赤血球の“材料”となる鉄分の不足。まずは鉄分をしっかりとりましょう。動物性食品に多い「ヘム鉄」と、植物性食品に多い「非ヘム鉄」の2種類があります。
- 赤血球を“作る”葉酸とビタミンB<sub>12</sub>が不足した場合も、貧血になることがあります。

ANSWER

## ▶ 薬膳では… (くわい用語の説明はp.140)

- 貧血は「血」が不足している状態と考えます。改善するには、血を補う食材を。レバーや貝類、青菜など、鉄分が豊富で、黒っぽい色の食材が多いのが特徴です。



何を食べたらいいの？



## おすすめ食材はこれ！

レバー



- ① 鉄分(ヘム鉄)、葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>が豊富
- ② 血を補う

まぐろ



- ① 鉄分(ヘム鉄)が豊富
- ② 血を補う

あさり



- ① 鉄分(ヘム鉄)、ビタミンB<sub>12</sub>が豊富
- ② 血を補う

ほうれんそう



- ① 鉄分(非ヘム鉄)、葉酸が豊富
- ② 血を補う

きくらげ・レーズン



- ① 鉄分(非ヘム鉄)が豊富
- ② 血を補う

こんな点に気をつけよう

- 鉄分のうち、体への吸収率が高いのは「ヘム鉄」。「非ヘム鉄」は、ビタミンCや動物性のたんぱく質と一緒に食べると、吸収率がUPします。
- コーヒーやお茶に含まれるタンニン、鉄分の吸収を妨げるので、一緒にとるのはNG。貧血改善には鉄分を含むココアがおすすめです(p.86)。

## 体にいい“鍋”

体に効く食材を一度にたっぷりとるなら、鍋がおすすめ！ それぞれの鍋に合う、かんたんつけだれも紹介します。



### 肌あれ に効く鍋

#### 豆乳鍋

材料 (4人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉…400g  
とうふ(食べやすく切る)…1丁(300g)  
春菊…1束(200g)  
にんじん(皮むき器で薄く切ずる)…200g  
れんこん(薄切り)…150g  
【こんぶ…10cm、水…600ml】  
A | しょうゆ・酒…各大さじ1  
豆乳(無調整)…600ml

作り方(調理時間15分(おく時間は除く))

- 1 鍋に分量の水とこんぶを入れ、30分以上おく。
- 2 1を弱火にかけ、沸騰直前にこんぶをとり出す。Aで調味し、豆乳を加えて混ぜる。具を加えて、火が通るまで煮る(煮立てない)。

#### <ごまみそだれ>

すりごま(白)・みそ・みりん各大さじ2、水大さじ1を混ぜる。

#### <ピリ辛だれ>

ねぎ(粗みじん切り)15cm、しょうゆ・酢各大さじ2、砂糖小さじ1、豆板醤小さじ1/2、ごま油小さじ1を混ぜる。

1人分493kcal 塩分3.5g

