

鉄たっぷり！小松菜ソテー



1日の必要量の
約**1/3**の野菜と
半分以上の鉄が
とれます



【作り方】

①小松菜2cm幅に切る



②にんじんはいちょう切り

③しめじは石づきを取る

④玉ねぎは薄切りにする

⑤ベーコンは2cm幅に切る



⑥フライパンにバターを入れてベーコン・玉ねぎ・しめじ・にんじん・小松菜を入れてから、鶏ガラスープの素を入れる



【材料(2人前)】

- ・小松菜 130g
- ・にんじん 20g
- ・しめじ 30g
- ・玉ねぎ 30g
- ・ベーコン 20g
- ・バター 5g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1

1人前	
エネルギー	: 159kcal
たんぱく質	: 5.8g
脂質	: 2.0g
炭水化物	: 8.9g
食塩	: 0.5g
鉄	: 4.0g

Presented by 畿央大学 健康栄養学科

問合せ：大和郡山市保健センター TEL:0743-58-3333