

3月

貧血予防レシピ

※今回のメニューで鉄の1日の推奨量の1/2以上とれ、
ビタミンCは1日分を摂取することができます。

1人分栄養価
606 kcal
塩分 1.9g

ブロッコリーとひじきの
柚子胡椒和え

彩り三色丼

菜の花の
レモン風味マリネ

小松菜と豆腐の
すまし汁

予防のポイント！

★鉄分が多い食品を摂りましょう。→レバー、赤身の肉・魚、貝類、卵、小松菜、ひじき

★ビタミンCを含む食品を摂取しましょう。ビタミンCは鉄の吸収を高める働きがあります。

→キウイフルーツ、いちご、オレンジ、パプリカ、菜花、ブロッコリー、じゃがいも