

KENKO RECIPE

貧血

## 枝豆入り八宝菜

### POINT

エビとイカは高たんぱくで貧血予防に効果がある鉄分が豊富。色合いも鮮やかな八宝菜です。



主菜

1人分  
160 kcal  
鉄  
2.0 mg  
食塩相当量  
1.7 g



## KENKO RECIPE ◆ 貧血

### 枝豆入り八宝菜

1人分 160 kcal ◆ 鉄 2.0 mg ◆ 食塩相当量 1.7 g

#### 材料 (2人分)

- むきエビ (背わたを除く) … 100g
- 塩 … 少量
- 酒 … 大さじ½
- イカ … 100g
- 白菜 … 150g
- にんじん … 20g
- 枝豆 (ゆでる) … さやから出して 30g
- きくらげ (もどす) … 乾 3g
- 油 … 大さじ½
- a [ 水 … ¼カップ  
顆粒ブイヨン … 小さじ½
- b [ 酒 … 大さじ½  
塩 … 小さじ¼  
こしょう … 少量
- c [ かたくり粉 … 小さじ1  
水 … 小さじ2

#### 作り方

- ① エビは塩と酒をふり、イカは鹿の子に切り目を入れ、一口大に切る。
- ② 白菜は3cm長さのそぎ切りにし、にんじんは短冊切りにする。きくらげは石づきを除く。
- ③ フライパンに油を熱し、エビとイカを入れていため、エビの色が変わったら白菜、にんじん、きくらげの順に加えていためる。
- ④ aを加えて煮立て、bと枝豆を加え混ぜ、cを加えてとろみをつける。