

貧血予防には鉄分を摂取するのが良い。鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があるが有効なのは動物由来のヘム鉄。ビタミンCと一緒に摂ることによって吸収が良くなる。鉄分含有順位は くじら→馬→牛→豚→鶏 の順。魚ではマグロ・カツオなどの赤身のものが良い。

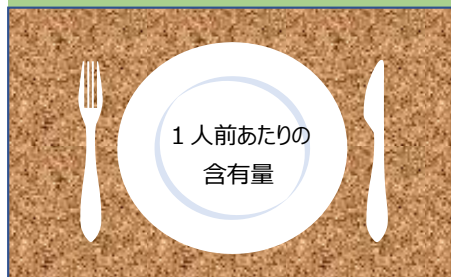


ローストビーフ

2022/1/7

材料	4	人前	調味料		
牛肩ロースかた	400	g	赤ワイン	cc	100
マジックソルト	1	小さじ	しょうゆ	大さじ	2
玉ねぎ	1		みりん	大さじ	2
バター	20		砂糖	小さじ	1

栄養成分表



426	Kcal エネルギー
95	ミリグラム コレステロール
11.5	グラム 炭水化物
1.6	グラム 食塩相当量

作り方

- ① 牛肉はフォークをさして柔らかくしてマジックソルトで下味を付けて冷蔵庫で寝かす。焼く前に肉を常温にしておく
- ② フライパンにバターを溶かし、肉の表面をやく
- ③ オーブンを100℃予熱して肉を天板にのせて焼く
- ④ 空いたフライパンで玉ねぎを弱火で10分炒め、肉の上ののせて温度計をさしてオーブンに戻す
- ⑤ 肉の温度が57度になったらオーブンから取り出してアルミホイルに包んで30分以上おく
- ⑥ 空いたフライパンに赤ワインを煮立たせて肉汁と玉ねぎを加えて味を調える