



## 牛トマ めんつゆ炒め

1人分：鉄分 2.8mg

ブロッコリースプラウトにはビタミンCが含まれています。牛肉には鉄分や亜鉛がたっぷり含まれています。



## 高野豆腐の 肉豆腐

1人分：鉄分 2.4mg

豆腐を高野豆腐に替えるだけで鉄分アップ。ヘム鉄を体内に持つ牛肉の、特に赤身には鉄分が豊富です。水菜には鉄分、葉酸のほか、ビタミンCも含まれています。

## 牛こまチャプチェ

1人分：鉄分 1.5mg



ヘム鉄とは、ヘモグロビンの構成物質として使われている鉄のことであり、血色素から得る赤い色素を意味するヘム (heme) + タンパク質の一種であるグロビン (globin) を結合した言葉です。赤パプリカのビタミンCとともに。