

レシピ紹介

包丁いらず！ビビンバ風ごはん

【材料】2人分（1人分 576kcal）

- ・ごはん 300g
- ・牛こま肉 100g
- ・カット野菜
（野菜炒め用、もやし等） 200g
- ・ほうれん草（冷凍） 100g
- ・ごま油 大さじ 2/3
- ・温泉卵 2個
- A { ・焼肉のたれ 大さじ 1 1/2
・コチュジャン 大さじ 2/3

【作り方】

- ①フライパンにごまあぶらをいれて中火で熱し、牛こま肉を加えて炒め、肉に半分くらい火が通ったら、カット野菜を入れて炒める。
- ②野菜が少ししんなりしたら、凍ったままのほうれん草、Aを加えて炒めます。
- ③器にごはん、②、温泉卵の順でのせたら完成。

※噛みにくい場合は牛こま肉をひき肉に変えてみましょう

亜鉛をとるには??



亜鉛は、様々なホルモンの分泌に関わっています。不足すると、**味覚障害や皮膚炎**が起きることがあります。亜鉛は通常の食事をとっていただければ不足することはありません。しかし、亜鉛の多く含まれる貝や肉などは、食欲や咀嚼力の低下した高齢者は避けることが多く、不足しやすくなる栄養素です。

亜鉛が含まれる食品

貝類（牡蠣やホタテ）、牛肉など動物性食品に多く含まれます。そのほか玄米、豆類、きなこ、あんこ、純ココアにも含まれます。

今月のレシピでは 1 日に推奨される量の 40～50%程度の亜鉛を摂取することができます。ぜひ、お試しください！