

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）

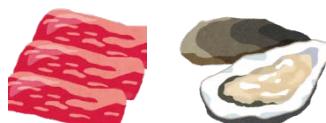
- | | |
|------------------------|----------|
| ・ごはん | 300g |
| ・牛こま肉 | 100g |
| ・カット野菜
(野菜炒め用、もやし等) | 200g |
| ・ほうれん草（冷凍） | 100g |
| ・ごま油 大さじ2/3 | |
| ・温泉卵 | 2個 |
| A
・焼肉のたれ | 大さじ1 1/2 |
| ・コチュジャン | 大さじ2/3 |

【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！