Heartfull-Column

（ハートフルコラム）

最強の組み合わせで健康。

おいしく食べて、貧血を予防しよう。

菜の花の卵とじ

貧血は赤血球中に含まれるヘモグロビンが不足している状態をいいます。鉄とたんぱく質で構成されているヘモグロビン。食事が原因で鉄の不足から貧血を起こすことが多いようです。菜の花も卵も鉄が豊富。ところが、鉄は吸収力のよくない栄養素の代表です。卵の鉄は菜の花のビタミンCで、菜の花の鉄は卵のたんぱく質で吸収を高めます。

材料〈4人分〉

●菜の花150g ●卵2個 ●厚揚げ1/2枚 ●桜エビ10g ●〈A〉だし3/4カップ（しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2、砂糖大さじ2/3、塩少々）

作り方

①菜の花は塩を少々入れた熱湯でかためにゆで、冷水にとって冷まし、水気を取り食べやすい大きさに切ります。
②卵は割りほぐします。
③厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにします。
④小さめのフライパンか浅い鍋に〈A〉の調味料を入れて煮立て、厚揚げ、菜の花、桜エビの順に加えて煮ていきます。
⑤卵をまわしながら入れ、蓋をして弱火で半熟に仕上げます。春らしいひと品です。貝汁、漬けものを合わせてどうぞ。