

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～貧血は健康と美容の敵～

レバー好きですか？

レバーの栄養には、疲労回復、貧血予防、皮膚病予防、アレルギー予防、肝機能強化など、私たちの弱った体を回復する効果がたくさんあります。特に鉄分とビタミンAが豊富で、高価な化粧品をつけるより、美容効果があるとも言われています。でも、おいしく料理できないと言う方も多いはず。今月はかんたんでおいしいレバーの煮付けの作り方を紹介します。

※注) 体に良くて毎日食べるは×。レバーは週1回を目安に食べてくださいね。

### レバーの煮付け

(鶏・豚・牛可)

【材料】レバー300g位 生姜ひとかけ

(調味料) 砂糖・醤油・酒・みりん 各大さじ2

《作り方》①レバーを食べやすい大きさに切り、血や筋をきれいに洗い取っておく。

②生姜を千切りにする。

③調味料を煮立たせてレバーと生姜を入れ、ふたをせず時々鍋をゆすり、煮汁をからませながら強火で煮る。

④煮汁の水分がとんで、つやが出たら出来上がり！



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

