

鉄分の多い食品

プルーンの紅茶漬の利用法

1日6.0~7.0mgを目安にしましょう

豚レバー		6.5mg / 50g
枝豆		0.8mg / 30g
きな粉		0.9mg / 10g
煮干し		1.8mg / 10g
小松菜		1.0mg / 50g(茹で)
高野豆腐		1.4mg / 20g
あさり		1.1mg / 30g
ひじき		2.8mg / 5g
まぐろ		1.1mg / 80g

細かくきざんで
カレーライスに

さつまいもと煮る



プルーン



さつまいもを煮る

フルーツヨーグルト

おろし和え

