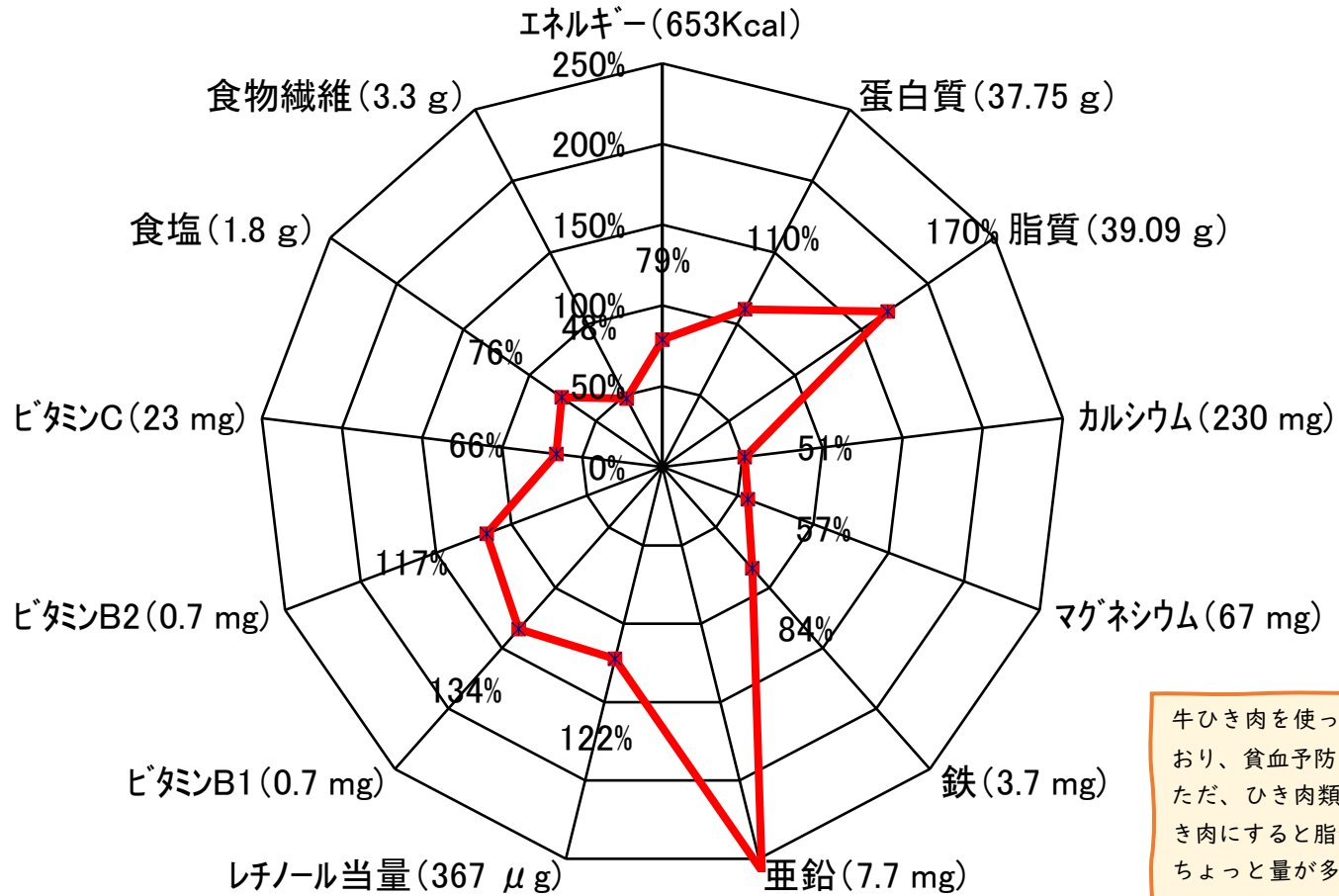


千伊津葉口 蕎麦good! (生徒)



牛ひき肉を使ったことで、鉄や亜鉛が多くとれており、貧血予防に良いメニューです。ただ、ひき肉類には脂肪も多いので、赤身肉のひき肉にすると脂質が抑えられます。ちょっと量が多いので、1/2~2/3の量で作るとよいでしょう。