

- ★ 米飯
- ★ 牛乳
- ★ 豚肉とじゃが芋のカレーきんぴら
- ★ 打ち豆のみそ汁
- ★ 袋入り煮干し

この分量で
鉄 1.6 mg
摂取することができます。



打ち豆は、あまり早く入れません。（軟らかくなりすぎてしまいます。）
打ち豆以外の材料は季節の野菜やきのこ、芋類を使うと1年中楽しむことができます。

