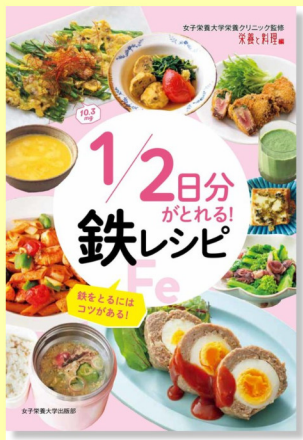


# 『1/2日分がとれる！鉄レシピ』



**鉄をとるにはコツがある！**

鉄はとりにくい栄養素No.1。

鉄をとるにはコツがあるのです。

レシピは作りやすくおいしくて、

おまけに500kcal以下だから、

ダイエット女子にも安心！

女子栄養大学出版部