

鉄分たっぷり貧血予防

みそ風味のあさり丼



あさりの旨味をぎゅっと、
まるごと味わうレシピです



一人分の栄養価

●エネルギー……………	371kcal	●カルシウム……………	87mg
●たんぱく質……………	14.1g	●鉄分……………	3.9mg
●脂質……………	5.3g	●食塩相当量……………	2.0g

材料4人分

- 米……………2合
 - 玉ねぎ……………200g
 - にんじん……………60g
 - 葉ねぎ……………20g
 - あさり(殻つき)
……………600g
- [
- 水……………250ml
 - 酒……………大さじ2
 - 卵……………4個
 - 味噌……………大さじ1

作り方

- 1**米は洗って炊く。
- 2**玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 3**フライパンに水250mlを沸騰させあさりを入れ、さらに沸騰したら酒を入れる。あさりの口が開いたら火を止め、あさりを取り出し冷ましてからむき身にする。
- 4**あさりのゆで汁に味噌、玉ねぎ、にんじんを加えて煮て、あさりのむき身を戻し入れ、溶き卵を流し入れ、ねぎを散らし、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5**丼にご飯と**4**を盛りつける。

主菜

鉄分たっぷり貧血予防

こまつなのいり豆腐



味つけはめんつゆだけの
楽ウマレシピです



一人分の栄養価

●エネルギー	138kcal	●カルシウム	171mg
●たんぱく質	9.5g	●鉄分	2.7mg
●脂質	7.9g	●食塩相当量	1.3g

材料4人分

- 木綿豆腐 …… 300g
- にんじん …… 100g
- こまつな …… 200g
- 卵 …… 2個
- 油 …… 大さじ1
- めんつゆ(濃縮タイプ)
…………… 大さじ3

作り方

- 1豆腐は、水切りをしておく。
- 2にんじんはせん切りにし、こまつなは2cm位の長さに切り、茎と葉に分けておく。
- 3フライパンに油を入れ、にんじん、こまつなの茎を炒め、1を加えて炒める。
- 43にこまつなの葉も加えて炒め、余分な水分はペーパーでふきとる。
- 5溶き卵にめんつゆを入れて混ぜ、4のフライパンに入れて炒める。

主菜

鉄分たっぷり貧血予防

切り干しだいこんのかに玉



切り干しだいこんの茹で加減はお好みで、
しゃきしゃきの食感がオススメです



一人分の栄養価

●エネルギー	155kcal	●カルシウム	91mg
●たんぱく質	8.8g	●鉄分	1.4mg
●脂質	8.3g	●食塩相当量	1.4g

材料4人分

- 切り干しだいこん
..... 40g
- かに風味かまぼこ
..... 4本
- 卵..... 4個
- こしょう..... 少々
- 油..... 大さじ1
- 水..... 300ml
- 中華顆粒だし
..... 小さじ2
- しょうゆ..... 小さじ1
- 片栗粉..... 小さじ2
- 水..... 小さじ2
- グリーンピース
..... 10g

作り方

- 1 切り干しだいこんは水で戻して2~3分茹で、粗熱を取って水気を絞ってざく切りにする。かに風味かまぼこは手でさいておく。
- 2 卵は溶きほぐし、こしょうを混ぜておく。
- 3 熱したフライパンに油をひき、切り干しだいこん、かに風味かまぼこを炒める。全体に油がまわったら、2を流し入れ形を整え、半熟より少し固まったらひっくり返して反対面も焼き、器に盛る。
- 4 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらグリーンピースを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけ、3にかける。

副菜

鉄分たっぷり貧血予防

あさりのみぞれ和え



あさりは鉄分豊富。大根おろしに甘酢でさっぱり、減塩効果もあります



一人分の栄養価

●エネルギー	30kcal	●カルシウム	25mg
●たんぱく質	2.0g	●鉄分	1.0mg
●脂質	0.1g	●食塩相当量	0.6g

材料4人分

- あさり(殻つき)……………200g
- えのき……………70g
- 葉ねぎ……………10g
- 大根……………200g

甘酢

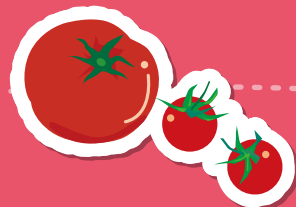
- 酢……………50ml
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々

作り方

- 1 あさりは茹でて、むき身にする。
- 2 えのきは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- 3 葉ねぎは小口切りにする。
- 4 大根はすりおろし、水気を切り、甘酢と合わせる。
- 5 1と2、4を和えて、器に盛り、葉ねぎを散らす。

鉄分たっぷり貧血予防

中華風ひじきサラダ



ポン酢とごま油で和えるだけの
簡単レシピ♪です



一人分の栄養価

● エネルギー	96kcal	● カルシウム	77mg
● たんぱく質	4.7g	● 鉄分	2.4mg
● 脂質	4.7g	● 食塩相当量	0.9g

材料4人分

- ひじき(乾燥) …… 12g
- サラダ豆(ミックス)
…………… 60g
- ツナ缶 …… 小1/2缶
- 玉ねぎ …… 40g
- トマト …… 160g
- オクラ …… 8本
- かいわれ大根
…………… 20g
- ポン酢 …… 大さじ2
- ごま油 …… 小さじ2

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、サッと茹でる。
サラダ豆は水洗いをし、水気を切る。
ツナ缶は汁気を切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
トマトは食べやすい大きさに切り、
オクラは茹でて小口切りにする。かい
われ大根は食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルにかいわれ大根とトマト以外
の材料を混ぜ、ポン酢とごま油で和
える。
- 4 器に3を盛り、トマトとかいわれ大根
を添える。