

鉄分不足を解消する献立

1. あさりピラフ

材料～4人分～

ごはん……………600g
あさり缶……………120g
玉ねぎ……………80g
にんじん……………80g
ピーマン……………40g
バター……………30g
コンソメ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
水……………適量
パセリ……………適量

- ① ごはんは少しかために炊いておく。
- ② あさりはあさりと缶汁にわけ、缶汁は50mlとっておく。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバター20gを熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、缶汁50mlとコンソメを入れ、蓋をして弱火で5分ほど蒸す。※50mlに満たない場合は水を足す。
- ④ にんじんと玉ねぎがやわらかくなったら、ピーマン、あさりも入れざっと炒める。
- ⑤ ごはんを加えて、よく混ぜ合わせ、強火で水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ 残りのバターを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。皿に盛り付け、パセリを散らす。

エネルギー	たんぱく質	鉄	ビタミンc	塩分
365kcal	12g	9.3mg	10mg	1.7g

2. ブロッコリーとかにかまのサラダ

材料～4人分～

ブロッコリー……………1株
かにかま……………40g
★マヨネーズ……………大さじ2
★いりごま……………大さじ1
★しょうゆ……………小さじ1/2

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎はななめ薄切りにする。かにかまは細く割り、★は混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱皿に①をのせ、水大さじ2程度の水を回しかけ、電子レンジで3分程度加熱する。
- ③ ①、②を混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	鉄	ビタミンc	塩分
82kcal	4.0g	0.8mg	56mg	0.4g

3. ほうれん草のレモンマリネ

材料～4人分～

ほうれん草……………280g
しょうゆ……………小さじ1・1/2
★レモン汁……………大さじ2
★オリーブ油……………大さじ1・1/2
★砂糖……………小さじ2/3
★塩……………小さじ1/3
★粗びきこしょう……………少々

- ① ほうれん草はよく洗い、たっぷりのお湯で30秒ほど塩茹でし、その後に冷水で粗熱をとる。
- ② 茹でたほうれん草をバットにうつし、しょうゆをかけて混ぜる。水気を絞る。
- ③ 長さ3cmに切る。
- ④ ★を混ぜ合わせておき、食べる直前に和える。

エネルギー	たんぱく質	鉄	ビタミンc	塩分
60kcal	1.8g	1.5mg	28mg	0.8g

4. 黒ゴマの豆腐チーズケーキ

材料～6人分～

クリームチーズ……………75g
絹豆腐……………150g
砂糖……………40g
はちみつ……………15g
ねりごま(黒)……………30g
卵……………1個
無糖ヨーグルト……………100g
小麦粉……………大さじ1・1/2
粉糖……………適量

- ① 室温に戻したクリームチーズを練り混ぜる。
- ② ①に絹豆腐、砂糖、はちみつ、練りごま加えて混ぜる。
- ③ ②に卵とヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ 小麦粉はふるって混ぜる。
- ⑤ 生地をこしてマフィン型に流し入れ、230度に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦ 茶こして粉糖を振りかけて完成。

エネルギー	たんぱく質	鉄	ビタミンc	塩分
228kcal	6.5g	0.9mg	0mg	0.2g