



## 枝豆入り花シューマイ

えだまめ県、新潟。

## 材料 [1人分]

枝豆 (ゆで)	25g
鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	30g
しょうがチューブ	3g
片栗粉	5g
しょうゆ	小さじ1
シューマイの皮	6枚
塩こしょう	適量
ごま油	3g
上白糖	小さじ1/2
(付)ミニトマト	2個
リーフレタス	10g

## 栄養成分

エネルギー:250kcal たんぱく質: 12.7g  
カルシウム:29 mg 鉄: 1.3mg 食塩相当量: 0.9g

## 作り方

- 1.枝豆をゆで、さやから取り出します。玉ねぎはみじん切りにします。
- 2.しゅうまいの皮を 5 mm幅に切り、バットに広げます。
- 3.ボールに鶏ひき肉、しょうが、塩コショウ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油を入れて粘り気が出るまこねます。1を入れてさっと混ぜ、3等分に丸めます。
- 4.3を2に入れ、転がして皮をつけ、手で軽くにぎって形を整えます。上に枝豆をのせます。
- 5.耐熱皿にシューマイを並べ、皮の下面全体につかる程の水を入れ、ラップをして700Wで7分加熱します。(火が通っていない場合は必要に応じて加熱時間を延ばします。)
- 6.お皿に盛りつけ、(付)ミニトマト、レタスはよく洗って軽く水気をとってお皿に盛り付けます。

Point

しゅうまいの中に枝豆を入れることで満足感アップ! さらに枝豆は鉄分を含むため、「美味しい」にプラスして貧血予防ができます。

How to cook!





## あさりと青菜の中華風煮びたし



## 材料 [1人分]

あさり缶水煮	10 g
小松菜	30 g
油揚げ	7 g
にんじん	20 g
鶏ガラだし	小さじ1/3
水	50 ml

## 栄養成分

エネルギー	49kcal
たんぱく質	3.8g
カルシウム	89mg
鉄	4.1mg
食塩相当量	0.5g

## 作り方

- 1.油揚げは油抜きをして短冊切り、人参はイチョウ切りにします。
- 2.小松菜は良く洗い、沸騰したお湯に塩を入れて30秒程度茹でます。  
冷水にさらし、水気を絞ったら3cm程度に切ります。
- 3.鍋に鶏ガラだし・あさり（汁ごと）を入れて火にかけ、沸いたら  
1、2を加えて3分ほど加熱し、火を止めて完成です。

※火を止めた後に少し時間をおいて味をしみこませると、より美味しくなります♪

Point

鉄分が豊富に含まれているあさりと小松菜を使ったこの料理は1食で鉄4.1mgを摂取することができ、成長に必要なカルシウムも一緒に摂取できるおすすめの1品です。

How to cook!





## 春キャベツとえのきの中華スープ



## 材料 [1人分]

春キャベツ	30 g
えのきたけ	15 g
にんじん	15 g
鶏ガラだし	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	適量
薄切ベーコン	4 g
水	180ml

## 栄養成分

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	1.6 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.4 mg
食塩相当量	1.0g

## 作り方

1. キャベツは3~4 cmのざく切りにします。
2. にんじんは皮をむき1~3 mmの半月切りにします。
3. えのきは石づきの部分を切り落とし、4 cm幅に切ります。
4. ベーコンは5 mm幅の短冊切りにします。
5. 鍋に水を入れて火にかけます。沸騰後、にんじん、ベーコンを加えて1~2分後、えのき、キャベツを加えます。鶏ガラだし、しょうゆを加え、火を止めてごま油を回し入れて完成です。

## Point

鉄分の吸収を助けるビタミンCが春キャベツやにんじんに含まれているため、貧血予防に繋がる1品です。



*How to cook!*



## ミルクプリン



## 材料 [1人分]

牛乳	100 g
上白糖	大さじ1
ゼラチン	2.5 g
水	25 ml
いちご	1個

## 栄養成分

エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	113mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.1g



## 作り方

1. 鍋に水を沸騰直前まで沸かしている間、砂糖、ゼラチンを計っておきます。
2. ボウルに沸かしたお湯と①で計量した材料を入れ、よく混ぜます。
3. 計った牛乳に②を入れて軽く混ぜた後、容器に入れて冷蔵庫で冷やします。
4. 固まったら洗ったイチゴを乗せて完成です。

Point

みんなが大好きなプリンを牛乳を使ってアレンジしました。牛乳から成長に必要なカルシウムを摂取することができ、いちごのビタミンCで鉄の吸収をUP!



How to cook!