



枝豆とじゃこのご飯

えだまめ県、新潟。



材料 [1人分]

米	70 g
枝豆 (冷凍可)	20 g
ちりめんじゃこ	3 g

栄養成分

エネルギー	266 kcal
たんぱく質	6.3 g
カルシウム	27 mg
鉄	1.1 mg
食塩相当量	0.1 g



作り方

1. 米を洗い、炊飯器に入れて30分～1時間水につけます。そのあとにスイッチを入れます。
2. 枝豆は豆の状態にします。
3. 炊けたご飯に枝豆とじゃこを加えて混ぜ、蒸らします。



Point

枝豆の鉄分、じゃこに含まれるカルシウムやたんぱく質を一緒にとれる、体づくりをやさしく支えるごはんです。

How to cook!



肉巻きとうふ

材料 [1人分]

木綿豆腐	1/4丁 (70g)
薄切り豚ロース肉	50 g
小松菜	20 g
片栗粉	適量
塩コショウ	適量
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	1 cm
おろししょうが	1 cm
(付) ミニトマト・レタス	適量



栄養成分

エネルギー: 158 kcal	たんぱく質: 14.8 g
カルシウム: 117 mg	鉄: 2.5 mg
食塩相当量: 1.1 g	

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーにくるんで1分程度レンジで温めます。
2. 小松菜は良く水で洗い、湯がいて冷水に落としてから水気を絞り豆腐と同じ長さに切ります。
3. 豚肉を巻いて塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶします。
4. フライパンに油を入れ、3. を肉の巻き終わりを下にして入れ中火で焼き色がつくまで焼きます。
5. 焼き色が付いたら裏返して、たれを加えて煮からめ、照りが出たら火を止めます。
6. 皿に盛り、ミニトマトとリーフレタスを添えて完成です。

Point

豚肉や豆腐、小松菜の鉄分とたんぱく質に、ミニトマトやリーフレタスのビタミンCが加わって鉄の吸収を助けます。子どもから大人まで食べやすい貧血予防の一品です。

How to cook!





マカロニサラダ

材料 [1人分]

マカロニ (乾)	10 g
きゅうり	1/4本
人参	10 g
ロースハム	1/2枚
ツナ缶	20 g
(A)マヨネーズ	12 g
(A)こしょう	0.1 g

栄養成分

エネルギー	146kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	13mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g

作り方

1. お湯を沸かし、塩とマカロニを入れ表記時間ゆでます。
2. きゅうりの両端を切り、薄い輪切りにし、塩もみをして水気を切ります。
3. ハムは3等分に切り、さらに1 cm幅に切ります。
4. ツナ缶の油を軽く切ります。
5. ボウルに1, 2, 3, 4を入れ (A)を入れよく和えて完成です。

Point

野菜に含まれるビタミンCがツナに含まれる鉄の吸収を助けてくれます。

How to cook!





ほうれん草のかきたま味噌汁

材料 [1人分]

ほうれん草	20 g
卵	15 g
だし汁	150 ml
みそ	小さじ1

栄養成分

エネルギー	36 kcal
たんぱく質	2.7 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.9 mg
食塩相当量	0.8 mg

作り方

1. ほうれん草は特に茎部分をよく洗い、沸騰した湯に塩をいれて30秒程度茹でます。冷水に落とし、水気を絞ったら3cm程度に切ります。
2. 鍋に水・だしを沸騰させ、ほうれん草を入れてグツグツとしたら、溶き卵を流し入れてふわっとなったら火を止めます。
3. みそを溶かして完成です。



Point
ほうれん草だけでなく、卵にも鉄分が含まれており、体をぽかぽか温めて元気な血液づくりを助けます。

How to cook!



ミルクくずもち



材料 [1人分]

牛乳	75 ml
片栗粉	12 g
砂糖	7 g
きな粉	適量
黒蜜	適量
お好みのフルーツ	適量

栄養成分

エネルギー	141 kcal
たんぱく質	2.8 g
カルシウム	98 mg
鉄	0.4 mg
食塩相当量	0.1g

作り方

1. 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて混ぜます。
2. 弱火で混ぜ続けながら加熱し、のり状になって鍋底から煮立ってきたら火から下ろします(4~5分間)。
3. 平らな容器に2を流し入れ、粗熱を取ったら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。
4. むらした包丁で食べやすい大きさに切り、きな粉、黒蜜、お好みのフルーツを添えて完成です。

Point

牛乳が苦手でもくずもちにするだけでおいしく食べることができます。
ビタミンC豊富なフルーツと一緒に食べることで、鉄の吸収率がアップします。

How to cook!

