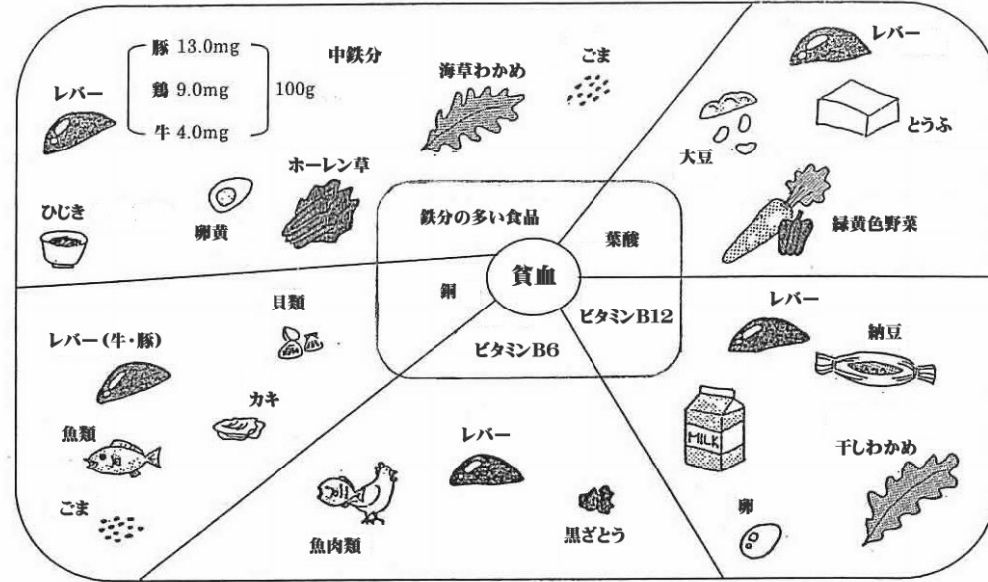


鉄分の吸収をよくする栄養素と多く含む食品



鉄分を多く含む一皿

*材料は2人分、エネルギー量、鉄分は1人分です

牛レバーとほうれん草の豆板醤炒め

1. レバー60gは水につけ血右記師、そぎ切りする。
2. おろししょうが少々、しょうゆ、みりん各3gで下味を付けておく
3. ほうれん草75gはゆでて水気をしぼり3cmの長さに切る。セロリ15gは斜めの薄切りにする。
4. ①の汁気を切り、片栗粉1gをまぜる。
5. フライパンにサラダ油6gを熱し、①のレバーを焼き、火が通ったら3を加えて炒め、豆板醤少々、しょうゆ6g、酒5gで味をととのえる。

85kcal:鉄1.6mg



まぐろステーキのほうれん草そえ

1. メジマグロ2切れ(100g)はしょうゆ、白ワイン、塩こしょうを各少々で下味をつける。
2. フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、薄切りニンニク1/2を入れ、蒸りが立ったらマグロを入れて強火で焼き色をつけ、弱火で2~3分両面を焼く。
3. 器に盛り、大根50gを軽くしぼってのせ、小口切りにしたあさつきをちらし、レモンじょうゆ(レモン汁1/3個分としょうゆ小さじ2)をかける。
4. ほうれん草60gはゆでてしぼり、3cm長さに切り、ゆでたまやし30gとあわせる。プチトマト2個とレモンをかざる。

140cal:鉄 1.8mg

納豆のお好み焼き

1. ボウルに卵一個を溶きほぐして水100~120mlを加え、小麦粉120gを混ぜて生地を作る。
2. ①に青菜(かぶの葉または小松菜)60g、削りがつお5g(1パック)納豆50g、しょうゆ小さじ1を入れて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して2を流し入れ、弱火で5分焼き、さらに裏返して3分焼く。食べやすく切って、甘酢しょうが少々をそえる。

あさりとブロッコリーのうま煮

1. 殻つきあさり200gは砂を吐かせる。
2. ブロッコリー1/4個は小房に分け、くきは薄切りにしてゆでる。干しシイタケ2枚は水で戻し、薄切りにする。プチトマト8個は洗っておく。
3. フライパンにゴマ油大さじ1を入れて弱火にかけ、みじん切りのニンニク1/2片をいためる。香りが立ったら、あさり、しいたけ、酒大さじ2、しいたけの戻し汁大さじ1を加え、ふたをして弱火で蒸し煮する。
4. あさりの殻が開いたら、ブロッコリー、プチトマトを加えて塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1、しいたけの戻し汁小さじ1で調味し、水溶性片栗粉大さじ2でとろみをつける。

145kcal:鉄 4.2mg



間食におすすめ

きなこ牛乳
牛乳200mlにきなこ小さじ1を加える。

ひじきおやき

1. ほうれん草40gはゆでてみじん切りにする。干しひじき3gは戻してレンジで30秒加熱して、水気を切る。
2. ボウルに小麦粉50gと水1/2カップを合わせて、1とちりめんじゃこ3gを加えて混ぜてフライパンでゴマ油小さじ1/2で焼く。

360kcal:鉄 3.0mg