

★貧血予防メニュー★

☆鶏肉のえごま味噌焼き

◎材料(4人分)

| | | | | | |
|-------|----|-------|-------|------|------|
| ・鶏もも肉 | 1枚 | ・サラダ油 | 大さじ1 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・食塩 | 少々 | ・えごま | 大さじ2 | ・だし汁 | 大さじ3 |
| ・こしょう | 少々 | ・味噌 | 大さじ2弱 | ・レタス | 2枚 |

◎作り方

- ①えごまは乾煎りし、すり鉢でする。
- ②鍋に①、味噌、砂糖、だし汁を入れ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ③鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を焼く。裏面も焼き、中まで火を通す。
- ⑤レタスは洗い、水気をきっておく。
- ⑥レタスと④を皿に盛り、②の味噌をのせて完成。

◎栄養価(1人分)

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 鉄分 |
|---------|-------|------|------|-------|-------|
| 140kcal | 13.1g | 7.0g | 5.7g | 1.0g | 1.5mg |

☆あさりとキノコの酒蒸し

◎材料(4人分)

| | | | | | |
|---------|-----|-------|------|-------|------|
| ・あさりの水煮 | 40g | ・ネギ | 1/2本 | ・ショウガ | 1かけ |
| ・シメジ | 1株 | ・サラダ油 | 大さじ1 | ・ニンニク | 2かけ |
| ・エリンギ | 4本 | ・酒 | 大さじ4 | ・醤油 | 小さじ2 |

◎作り方

- ①ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ②シメジは石突きを取ってほぐし、エリンギは横半分に切って薄切りにする。ネギは薄い斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①を入れて加熱する。
- ④③にシメジ、エリンギ、あさりを入れ、軽く炒める。
- ⑤④に酒とネギを入れ、蓋をして2分間蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら、醤油を入れ、全体になじませて完成。

◎栄養価(1人分)

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 鉄分 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 81kcal | 4.5g | 3.6g | 6.6g | 0.5g | 4.1mg |

☆ブロッコリーのマリネ

◎材料(4人分)

| | | | |
|---------|------|-----|-------|
| ・ブロッコリー | 1株 | ・醤油 | 小さじ2 |
| ・ニンジン | 1/2本 | ・酢 | 大さじ1弱 |
| ・オリーブ油 | 大さじ1 | | |

◎作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは薄いいちょう切りにする。
- ②鍋に水をはり、ニンジンを入れて火にかける。沸騰したらブロッコリーを入れ、3分間茹でる。
- ③②をざるにあけ、水にさらす。
- ④オリーブ油、醤油、酢は混ぜておく。
- ⑤③の水気がきれいになったら④で味付けし完成。



◎栄養価(1人分)

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 鉄分 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 51kcal | 2.4g | 3.3g | 3.9g | 0.5g | 0.6mg |