



# 鉄分たっぷりレシピ

## 貧血って怖いのか？

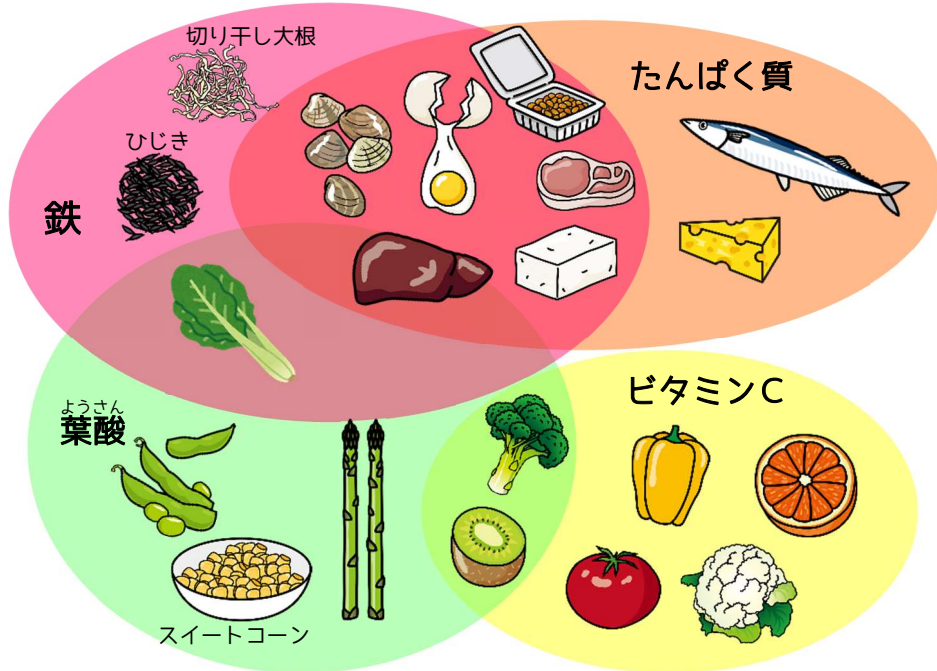
貧血って聞いたことはあっても、どんなものか知っていますか？  
全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが減ってしまった状態のことです。

**息切れ、めまい、思考力の低下、疲れやすい、食欲不振**などの症状が出ます。

この状態が続くと**心臓にも負担がかかります。**

★スポーツをする人は鉄の損失が多いので特に要注意です。

## 食事を意識して貧血の予防を！！



**鉄 + たんぱく質 + ビタミンC + 葉酸 = 貧血防止**

## 主食+主菜 ★豆乳カルボうどん



**ポイント**  
電子レンジで簡単に時短＆洗い物も少なく作れる一品です。  
卵白は先にうどんと混ぜて加熱し、後で黄身だけをのせて食べる方法もおすすめです。  
こしょうの代わりにお好みでラー油でもおいしい。

### ★材料(2人分)

冷凍うどん	2玉(200g/玉)
ウインナー	4本(80g)
卵	2個(Mサイズ)
① 無調整豆乳	200ml
めんつゆ	大きじ2
こしょう	少々

### ★作り方

- ① ウインナーを1cm幅に切る。
- ② 冷凍うどんは、耐熱皿に入れて、ラップをかけ、パッケージの表記通りに電子レンジで加熱し、解凍する。
- ③ ②にウインナーと①を入れて、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ③に卵を割り入れ、こしょうをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
446kcal	18.0g	21.0g	2.8g	55mg	2.7mg



# 鉄分たっぷりレシピ

## 主菜 ★あさりの卵とじ



**ポイント**  
あさりの水煮缶はうま味も塩味もあるので調味料を入れず簡単です。牛乳を少し加えることで生臭さを減らすことができます。

### ★材料(2人分)

あさりの水煮缶	1缶(125g)
玉ねぎ	1/2 個(100g)
しめじ	1/2 パック(50g)
牛乳	大さじ1
卵	2個

### ★作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 小鍋に①、あさり缶(汁ごと)、牛乳、水 30mlを入れて火にかける。
- ③ 沸いてきたら中火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 煮えたら強火にして、溶いた卵を鍋に流し入れ好みの固さになるまで火を通す。



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
164kcal	16.6g	7.1g	0.8g	110mg	19.8mg

## 主菜 ★あさり入り鉄分たっぷりオムレツ



**ポイント**  
あさりの水煮缶を使うので、塩を加えなくてもおいしく焼きあがります。黒こしょうは少し多めがおすすめです。小さめのフライパンを使うと、上手に焼くことができます。

### ★材料(2人分)

あさりの水煮缶	1缶(125g)	黒こしょう	少々
冷凍ほうれん草	50g	油	大さじ1
卵	3個	ケチャップ	大さじ1

### ★作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて、溶きほぐす。
- ② ①にあさりを汁ごと入れ、ほうれん草、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ強火で大きく混ぜるように焼く。
- ④ 周りが固まってきたらフライパンのふたを利用して裏返し、さらに焼く。
- ⑤ 切り分けて、好みでケチャップをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
250kcal	19.3g	16.3g	1.2g	138mg	20.3mg



# 鉄分たっぷりレシピ

## 副菜

### ★小松菜とひじきのごまドレッシング和え



#### ポイント

ごまドレッシングは市販品を買ってこなくても家にある材料を組み合わせれば必要な分だけ作れて便利です。  
鉄分といえばレバーのイメージですが、調理しやすい小松菜は鉄分補給におすすめ！

#### ★材料(2人分)

小松菜	140g	A	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	20g		すりごま	大さじ1
乾燥ひじき	3g		砂糖	小さじ2
大豆の水煮	20g		酢	小さじ1
			しょうゆ	小さじ1

#### ★作り方

- ① 乾燥ひじきを水に30分以上つけて戻す。Aを混ぜ合わせる。
- ② 小松菜は長さ3cmに切って茎と葉に分ける。にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、小松菜の茎とにんじんをゆでる。
- ④ ③に小松菜の葉と水をきったひじきを加えて火を通し、水にさらしてしぼる。
- ⑤ 大豆の水煮を加えて混ぜ合わせたAで和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
200kcal	3.7g	18.0g	0.9g	209mg	2.9mg

### 主菜+副菜 ★凍り豆腐とにらの卵とじ



#### ポイント

凍り豆腐は、植物性たんぱく質や鉄、カルシウムが多いので時々食べられるとよいと思います。乾物ですが水戻ししないで、味付けした煮汁に入れるのがポイントです。  
また、にらやもやし、にんじんなどが入った野菜ミックスを使うと包丁いらずで簡単に作ることができます。

#### ★材料(2人分)

凍り豆腐(薄切り)	20g
にら	100g(1袋)
もやし	100g(1/2袋)
卵	2個
めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ2
水	1カップ(200ml)

#### おすすめ組み合わせ

卵とじをどんぶりにして、果物をプラスするとバランスよい献立になります。

#### ★作り方

- ① フライパンに水とめんつゆを入れ沸騰させ、凍り豆腐を加え7~8分ほど弱火で煮る。
- ② 3~4cmに切ったにらともやしを①に入れ、中火にして1分ほど煮る。
- ③ 卵を溶きほぐし、②に流し入れ、ふたをして卵が半熟になるまで煮る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
163kcal	12.0g	8.8g	2.6g	119mg	2.2mg