

## 鉄補給メニュー ～すべて2人分です～



### ★牛肉とピーマンのみそいため

牛ももスライス肉・・・200g  
 酒・・・・・・・・大さじ1  
 赤・緑ピーマン・・・各60g  
 玉ねぎ・・・・・・・・60g  
 A { みそ・・・・・・・・大さじ1  
     みりん・・・・・・・・小さじ2  
     砂糖・・・・・・・・小さじ2  
     ごま油・・・・・・・・小さじ2

鉄 3.3mg

- ① ピーマンと玉ねぎは1cm幅に切る。牛肉は適当な大きさに切り、袋に入れて酒を加えてもむ。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、先に玉ねぎを炒めはじめる。その後ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②の野菜を片側に寄せて、もう片側に牛肉を入れ広げて焼く。
- ④ Aを混ぜ、③に回し入れて野菜、牛肉にかからめる。

※お酒には食材の臭みをとる等の効果があります。酒やみりんは、しっかり加熱してアルコール分をとばして使用します。

### ★あさり水煮缶の簡単クラムチャウダー

じゃがいも・・・・1個  
 キャベツ・・・・2枚  
 玉ねぎ・・・・1/2個  
 バター・・・・・・・・大さじ1  
 小麦粉・・・・・・・・大さじ1  
 あさり水煮缶・・・1缶  
 (130g固形量65g)  
 コンソメ・・・・1個  
 水・・・・・・・・200ml  
 牛乳・・・・・・・・200ml  
 パルメザンチーズ・大さじ1  
 こしょう・・・・少々

鉄 10.3mg  
 (カルシウム 217mg)

- ① じゃがいも、キャベツ、玉ねぎは小さめに切っておく。あさは汁と身に分けておく。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、①の野菜を炒める。
- ③ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなったら水とあさりの汁を入れる。じゃがいもがやわらかくなったら、あさり、牛乳、コンソメ、チーズを入れ、温まったらできあがり。好みにこしょうをふる。

※市販のクラムチャウダーの素を使うと、さらに簡単に作ることができます。

### ★もやしとにら、砂肝の炒め物

にら・・・・・・・・1束(100g)  
 油・・・・・・・・小さじ1  
 砂肝 スライス・・・100g  
 塩・・・・・・・・小さじ1/4  
 もやし・・・・・・・・1袋(200g)  
 A { 豆板醤・・・・・・・・小さじ1/2  
     オイスターソース・小さじ1/2  
     しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

鉄 2.3mg

- ① にらは葉と茎に分け、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、砂肝に分量の塩を加え炒める。色が変わってきたら、もやしとにらの茎を入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- ③ にらの葉とAを加え炒めあわせる。

### ★五目納豆

納豆・・・・・・・・80g  
 いりごま・・・・大さじ1  
 オクラ・・・・2本  
 長ねぎ・・・・20g  
 のり、かつお節・・・少々

鉄 1.9mg

- ① オクラは薄い輪切り、長ねぎは薄い小口切り、海苔は細く切っておく。(または手で細かくちぎっておく)
- ② かつお節と付属のたれ以外をよく混ぜ、とろみが出たらたれをかけ、盛り付け、かつお節をのせる。  
 ※たれは必要最小限に！

### ★巣ごもり卵

ほうれん草・・・・120g  
 油・・・・・・・・適量  
 塩・・・・・・・・少々  
 こしょう・・・・少々  
 卵・・・・・・・・2個

鉄 2.1mg

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて水にとり、水気をしぼって4cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①をいため、しお、こしょうで調味し、フライパンの中で2つに分ける。
- ③ ②の真ん中をくぼませて、卵を割り入れ、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。

