

# 鉄分たっぷりメニュー

## ■ひじきの炒り煮（2人分）

《材料》	
ひじき	15g
にんじん	20g
うすあげ	1/2 枚
油	小さじ 1/2
さとう	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
だし汁	1 カップ

- ① ひじきはサッと洗って、たっぷりの水に 20～30 分漬けてもどし、ザルに上げて水気を切って、長い場合は、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは 4 cm 長さの細切り、うすあげはたて半分に切って 5 mm 幅の細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき、にんじんをサッと炒め、うすあげ、だし汁、調味料を加え、落としぶたをして約 20 分煮る。



【栄養価】 エネルギー 76kcal    たんぱく質 2.5g    鉄 4.5mg(鉄釜ゆでひじき使用)  
鉄 0.4mg(ステン釜ゆでひじき使用)

## ■白菜とあさりのチャウダー（4人分）

《材料》	
あさり（殻付き）	150g
白菜	200g
さやえんどう	30g
にんじん	40g
さといも	50g
白ワイン	1/2 カップ
オリーブ油	大さじ 1
コンソメ（顆粒）	小さじ 1
水	150ml
豆乳	2 カップ
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
	水

- ① あさりはよく洗い、塩水につけて砂出しをする。
- ② 白菜はざく切り、にんじん・さといもはさいの目切り、さやえんどうは筋を取っておく。
- ③ 鍋にあさりを入れ、白ワインを注ぎふたをして蒸し、殻を開かせておく。
- ④ 別の鍋にオリーブ油を熱し、白菜・にんじん・さといもをかるく炒め、水とコンソメを加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ さらに③のあさりと煮汁、豆乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ さやえんどうを彩りよく盛り付ける。



【栄養価】 エネルギー 122kcal    たんぱく質 5.5g    鉄 2.2mg

## ■ほうれんそうのくるみ和え（2人分）

≪材料≫ ほうれんそう 120g にんじん 20g くるみ 20g しょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ1強		① ほうれんそうはゆでて、ざく切りにする。 ② にんじんは、5mm程度の拍子木切りにしてゆでる。 ③ 小さいすり鉢で、クルミを粗めにつぶし、しょうゆ、さとうを加えて合わせ、和え衣を作る。 ④ ①、②を和え衣でよく混ぜて出来上がり。	
--	--	--	---

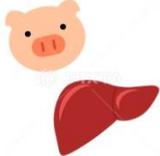
【栄養価】 エネルギー93kcal たんぱく質 3.1g 鉄 1.5mg

## ～ レバーを使ったメニュー～

### ■レバーの下処理

塩水（水5カップ、塩大さじ1）できれいに洗い、血抜きをして臭みをとっておきましょう。

### ■レバニラ炒め（2人分）

≪材料≫ 豚レバー 100g 片栗粉 大さじ1 土しょうが、にんにく 各1片 油 大さじ2 もやし 200g にら 1束 中華スープの素 ①  小ささじ1 さとう ①  小ささじ2 しょうゆ ①  大さじ1 オイスターソース ①  大さじ1		① レバーは一口大のそぎ切りにする。 ② ①を水切りして片栗粉をまぶす。 ③ フライパンに油（大さじ1）を熱し、みじん切りの土しょうがとにんにくを炒める。 ④ 片栗粉をはたいてレバーをフライパンに広げて焼く、両面焼いたら取り出す。 ⑤ 油（大さじ1）をフライパンに加えて、もやしとニラを炒め、さらにレバーを加えて炒める。 ⑥ 野菜に火が通ったら①を加え、さらに炒めたら出来上がり。	
--	--	---	---

【栄養価】 エネルギー252kcal たんぱく質 14.3g 鉄 7.5mg

### ■とりレバーの生姜煮（4人分）

≪材料≫ とりレバー 200g 土しょうが 適量 水 50ml みりん 大さじ1 ① 酒 大さじ1 さとう 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1・1/2		① レバーは一口大に切る。 ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水をはって、火にかける。煮立って表面が白っぽくなったらザルにあげ、きれいに洗い血合いと臭みをきれいに取る。 ③ 鍋に①を入れ、煮たてて、②と細切りにした土しょうがを加えて、沸騰したら弱火にしてアクをすくい、落とし蓋をして煮汁が1/3になるまで煮る。
---	--	--

【栄養価】 エネルギー84kcal たんぱく 10.0 質 g 鉄 4.6mg