

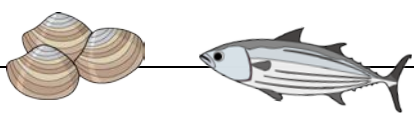
食事で貧血予防！！

鉄分たっぷりメニュー



<あさりとすずきのイタリア風蒸し焼き>

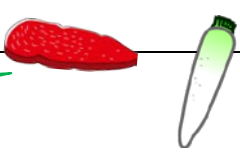
材料(2人分)	作り方
あさり……………14個 すずき(タラなども可)…2切れ 塩……………少々 こしょう……………少々 オリーブ油……………小さじ1 ミントマト……………10個 グリーンアスパラガス……………4本 白ワイン……………50cc パセリ……………適量 レモン……………適量	① あさりは塩水(水2カップにつき塩大さじ1)に浸して砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。すずきは塩・こしょうをふる。 ② グリーンアスパラガスは根元を切り落としてかたい皮を薄くむき、食べやすい長さに斜めに切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、すずきを入れ焼き色がついたら裏返し、トマト・アスパラ・あさり・白ワインを加えて蓋をして蒸し煮にする。 ④ あさりの口が開いたら、好みでパセリをちらし、レモンを添える。



～1人分栄養価～
 エネルギー 205kcal
 鉄 2.2mg

<牛しゃぶのみぞれあえ>

材料(2人分)	作り方
牛もも薄切り肉…200g 万能ねぎ……………20g レモン……………1/4個 大根……………200g おろし生姜……………小さじ1/3 葱の青い部分…適量 しょうゆ……………大さじ1	① 牛肉は一口大に切る。万能ねぎは小口切りにする。レモンは7～8mm厚さのくし形に切る。 ② 大根はおろしてザルにあげ、5分ほどおいて自然に水気を切る。 ③ ①の万能ねぎとおろし生姜を混ぜ合わせる。 ④ 鍋に湯を沸かし、葱の青い部分を入れて肉をサツとくぐらせ、ザルに広げて冷ます。 ⑤ ②、③、④をあえて皿に盛り付け、レモンを絞りしょうゆをかけていただく。




～1人分栄養価～
 エネルギー 281kcal
 鉄 1.5mg

もも肉を使うとヘルシーですよ！

<ほうれん草の海苔酢和え>

材料(2人分)	作り方
ほうれん草…140g もやし……………30g ツナ缶……………30g 焼きのり……………1g しょうゆ……………9g(大さじ1/2) 酢……………7.5g(大さじ1/2)	① ほうれん草はさつと茹で、5cm幅に切る。もやしも茹でておく。 ② 焼きのりを食べやすい大きさにちぎる。 ③ 油を切ったツナと水気を絞った①・②、しょうゆ・酢を混ぜ合わせ、なじんできたら出来上がり。



～1人分栄養価～
 エネルギー 65kcal
 鉄 1.7mg

お酢を使って
さっぱりと！

※栄養価は五訂増補食品成分表 2010年版をもとに計算しています。