

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(白身魚)…2切 塩…少々 こしょう…少々 オリーブ油 ……小さじ1 ミニトマト ……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 グリーンアスパラは根元を切り落としてかたい皮をピーラーで薄くむき、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 193Kcal
鉄 2.2mg

<牛しゃぶのみぞれ和え>

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 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、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 266Kcal
鉄 3.0mg

<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…全形1/3枚 しょうゆ…大さじ1/2 酢…大さじ1/2	① ほうれん草はさつと茹で、5cm幅に切り水気を絞る。もやしは茹でて、水気を絞っておく。 ② 焼き海苔を食べやすい大きさにちぎり。 ③ 油を切ったツナと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 61Kcal
鉄 1.6mg