

# 鉄分たっぷりレシピ!!

血液を作るために、たんぱく質と野菜や果物でビタミンCを摂って、鉄の吸収を高めましょう！

## あさりの炊き込みご飯

### 材料（2人分）

米	1合
きくらげ（乾燥）	5g
にんじん	30g
あさり水煮缶	1缶
酒	大1
みりん	小1
しょうゆ	大1/2
三つ葉	お好みで

### 作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② きくらげは戻して千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ③ 炊飯器に①と②とあさり水煮缶、調味料を入れ、水を合わせて炊飯する。
- ④ 茶碗に盛り、三つ葉を散らす。

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
397kcal	14.4g	1.8g	68mg	15.0mg	2.3g	1.0g

## 鶏と豆腐の生姜豆乳煮

### 材料（2人分）

絹ごし豆腐	200g	
鶏手羽元	4本	
小松菜	100g	
にんじん	20g	
長ねぎ	1/2本	
生姜	10g	
しいたけ	2枚	
サラダ油	小1	
A	酒	小1
	しょうゆ	小1
	中華スープの素	小1/3
	豆乳	200cc
ごま油	小1	
水溶き片栗粉	片栗粉	小2
	水	大1

### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは短冊切り、生姜はみじん切りにし、長ねぎとしいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと鶏手羽元を炒め、①の野菜を加えてよく炒める。
- ③ Aを入れて温め、豆腐を一口大にスプーンですくって入れる。沸騰させないように静かに7~8分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

### POINT

骨付き肉を使うことでカルシウムが溶けだして栄養価アップ！

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
260kcal	16.3g	15.4g	167mg	3.8mg	3.6g	1.1g