

# 管理栄養士おススメ 貧血予防 レシピ

- ・卵は1日1個食べる（鉄分約1.1g/個）
- ・鉄分が豊富な副菜を（青菜、ひじき等）
- ・お肉は赤身をチョイス
- ・イワシ、カツオ、サバ、アジなどのお魚をも取り入れて



## あさりのクラムチャウダー



朝食におススメ

1食分あたり 258kcal  
鉄分5.4mg カルシウム222mg  
葉酸20μg 食塩相当量 1.9g

### 材料（2人分）

あさり水煮缶 1缶  
（身と汁に分ける）  
玉ねぎ 1/2個（みじん切り）  
ミックスベジタブル 50g  
バター 大1  
小麦粉 大2  
水（缶汁合わせて）1カップ(200ml)  
A 牛乳 1.5カップ(300ml)  
A コンソメ 小1/2  
コショウ 適宜

### 作り方

- ①鍋にバターを弱火で熱し、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ②小麦粉を入れ、なじませるように炒める。
- ③水を加えて、少しずつ溶きのばす。
- ④Aを加えて温まったら、あさりの身とミックスベジタブルを加え、弱火で3分ほど煮て、お好みでコショウを入れ、味を調える。

**植物由来の鉄は  
+ビタミンCで吸収率UP!!**

ビタミンCを多く含む食品例  
・ピーマン  
・ブロッコリーなどの野菜  
・柿、柑橘類



## かつおバーグ

生食が心配な魚も食べやすく



1食分あたり 214kcal  
鉄分3.1mg カルシウム46mg  
葉酸29μg 食塩相当量 1.4g

### 材料（2人分）

かつおの刺身orたたき 200g  
乾燥ひじき 3g  
生姜 5g（すりおろす）  
片栗粉 大1  
酒 大1  
塩 少々  
青じそ 4枚（半分にカット）  
油 大1  
大根 100g（すりおろす）  
ポン酢 大2

### 作り方

- ①ひじきは水戻しし、水切りしておく。
- ②かつおを包丁で細かくたたく。
- ③生姜、片栗粉、酒、塩、①のひじきを入れてこねる。
- ④8等分にし、青じそを付けて成形する。
- ⑤油をひいたフライパンで焼く。裏返し、フタをして火を通す。
- ⑥大根おろしとポン酢と一緒に盛り付ける。

## 厚揚げチーズ

パッと1品



1食分あたり 178kcal  
鉄分2.1mg カルシウム300mg  
葉酸38μg 食塩相当量 0.8g

### 材料（2人分）

厚揚げ 1枚150g  
（半分に切る）  
スライスチーズ 2枚  
青ネギ 10g  
焼のり（2切） 1/2枚  
めんつゆ（3倍濃厚） 小さじ1

### 作り方

- ①耐熱皿に厚揚げ、チーズを入れ、ラップをし、電子レンジで加熱する。（600W1分程度）
- ②めんつゆをかけて、刻みねぎ、ほぐした焼のりをトッピングする。

**ひじきの鉄分は商品によって大きく違う!!**

製法によって違うので、商品の成分表示を見て、鉄分の多いものを選びましょう。  
（国産ひじきは鉄分が少ない傾向があります。）

ほしひじき100g当たり

・ステンレス釜 6.2mg  
・鉄窯 58.2mg