

管理栄養士おすすめ 貧血予防レシピ



牛肉の野菜巻き

3

お弁当にも☆

厚揚げと小松菜のあんかけ

ほっこりあったか
優しいお味

いわしの味付缶詰丼

さば、さんまでも☆



1食分あたり 251kcal
鉄分2.4mg カルシウム17mg
葉酸38μg 食塩相当量 1.2g

1食分あたり 196kcal
鉄分4.3mg カルシウム314mg
葉酸103μg 食塩相当量 1.4g

1食分あたり 468kcal
鉄分2.3mg カルシウム300mg
葉酸61μg 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

| | |
|---------|-----------|
| 牛もも薄切り肉 | 4枚 (150g) |
| 人参 | 1/3本 |
| えのきたけ | 1/4袋 |
| 青ねぎ | 2本 |
| サラダ油 | 小1 |
| 焼肉のたれ | 大1.5 |

材料 (2人分)

| | |
|------------|-------------|
| 厚揚げ | 中1枚 (150g) |
| 小松菜 | 1/2束 (150g) |
| ごま油 | 小1 |
| 生姜 (すりおろし) | 1片 |
| A | |
| だし汁 | 100ml |
| 砂糖 | 大1 |
| こいくちしょうゆ | 大1 |
| みりん | 大1 |
| 片栗粉 | 小1 |
| 溶き水 | 小1 |

材料 (1人分)

| | |
|------------|---------------|
| いわし缶詰 (味付) | 1缶 (固形70g) |
| 白ご飯 | 180g |
| お好みの薬味 | |
| 青じそ | 2枚 |
| 青ねぎ | 5g |
| みょうが | 1個 |
| 刻み海苔 | 2g |
| 白ごま | 小1/2 |

作り方

- ①人参は千切りにし、ラップで包み、電子レンジで2分程度加熱。えのきたけは根元を除き、4つに割く。青ねぎは根を除き、10cm程度にカットする。
- ②牛肉を広げ、①の野菜を乗せて巻き、4本作る。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。蓋をして、弱火でじっくり中まで火を通す。タレを加えて煮絡める。
- ④粗熱を取って斜め半分に切り、盛り付ける。

作り方

- ①厚揚げはキッチンペーパーで表面の油を除き、一口大に切る。
- ②小松菜は4cm位にカットし、茎と葉に分けておく。
- ③フライパンにごま油と生姜を入れて火にかけ、香りが立ったら小松菜の茎を入れ、炒める。
- ④半分透き通ったら、葉と厚揚げを入れ、炒める。
- ⑤Aを加え、5分程煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えながら混ぜ、とろみが付いたら、火を止める。

作り方

- ①缶詰を開けて、缶汁を除く。
- ②お好みの薬味とともに白ごはんの上に乗せる。



お魚の缶詰がおすすめ☆

生魚を扱う調理が苦手という方も多いですね。缶詰なら骨ごと食べられて、生ごみも出ません。加熱せずすぐに食べられるので、おすすめです。レモン風味の缶詰など、味も豊富なので、お気に入りを探してみてください。

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

