

# 管理栄養士おススメ 貧血予防レシピ

## あさりのクラムチャウダー



- ・卵は1日1個食べる（鉄分約0.75g/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



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



※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出

## 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 58.0mg

（日本食品成分表2023より）