

- ・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
- ・大豆製品も取り入れて

牛肉の野菜巻き



お弁当にも☆

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

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

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。

**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



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

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

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

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。

いわしの味付缶詰丼



さば、さんまでも☆

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（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。