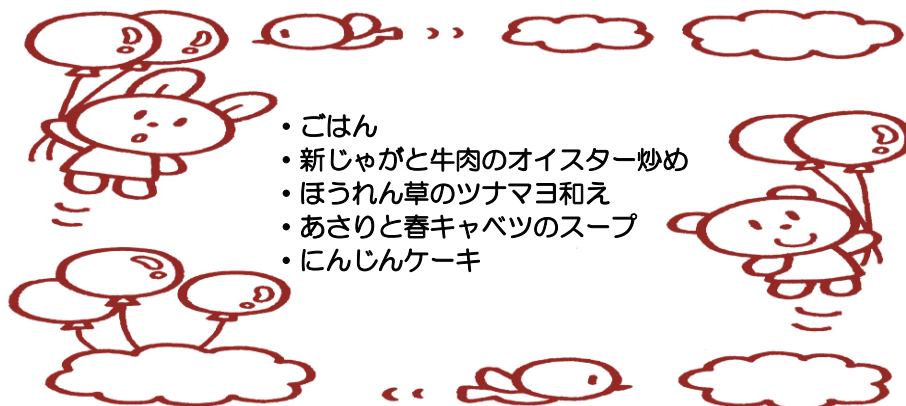


4月のクッキングメニュー

今回のテーマ：貧血を予防するために



- ごはん
- 新じゃがと牛肉のオイスター炒め
- ほうれん草のツナマヨ和え
- あさりと春キャベツのスープ
- にんじんケーキ

♪新じゃがと牛肉のオイスター炒め

材料（2人分）

牛薄切り肉	100g	
新じゃがいも	120g	
油	小さじ1	
しょうが	1/4片	
酒	大さじ1/2	A
オイスターソース	小さじ1	
酒	大さじ1/2	B
こしょう	少々	
パプリカ	1/4個	C
ピーマン	2個	
オイスターソース	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
酒	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②新じゃがいもはよく洗い、皮をむいて7～8mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③しょうがはせん切りにし、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- ④フライパンを熱してサラダ油を小さじ1/2杯入れ、しょうがを炒め、香りが出てきたら①を炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ⑤④のフライパンにサラダ油を足し、②を並べ入れ、両面を香ばしく焼いたら酒をふり入れ、ふたをして弱火で火が通るまで蒸し焼きにし、Bを加えて炒め合わせる。
- ⑥⑤に④を戻し入れ、混ぜ合わせたCを入れて全体に味を絡め器に盛る。

（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
224kcal	12.4g	9.5g	19.6g	13mg	1.9mg	53μg	1.4g

牛の赤身肉には鉄が多く含まれています。
ビタミンCを多く含む食材のじゃがいもと一緒に食べることで、鉄分の吸収率がアップします♪

♪ほうれん草のツナマヨ和え

材料（2人分）

ほうれん草	120g	
ツナ（水煮缶）	30g	
スイートコーン	20g	
マヨネーズ	大さじ1/2	A
しょうゆ	小さじ1/2	

作り方

- ①ほうれん草は洗ってからゆで、しっかり水気をしぼり5cmに切る。
- ②ツナは汁気を切っておく。
- ③Aを混ぜておき、ほうれん草、ツナ、コーンを加え、和える。

（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
53kcal	4.1g	2.7g	4.0g	31mg	1.4mg	129μg	0.4g

ほうれん草には鉄が多く含まれています。
ツナ缶は水煮を使うと、カロリーをおさえることができます。

♪あさりと春キャベツのスープ

材料（2人分）

あさり（水煮缶）	20g
春キャベツ	30g
にんじん	30g
にんにく	少々
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々
水	300ml

作り方

- ①キャベツは一口大に切る。
にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
あさはり汁をきっておく。
- ②にんにくは芯を取り除き、すりおろす。
- ③鍋に②、水、コンソメ、にんじんを入れて中火にかけ沸騰させる。
- ④にんじんがやわらかくなればキャベツとあさりをに入れて中火で加熱する。沸騰したら塩・こしょうで味を調べ、火をとめ、器に盛り付ける。

（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	24kcal	2.5g	0.3g	3.0g	22mg	3.1mg	17μg	0.9g

あさりには鉄が多く含まれています。
にんにくを加えることで、使用する調味料を減らした塩分控えめのスープです。

♪にんじんケーキ

材料（7×17×6パウンドケーキ型1個分）

●薄力粉	100g
●ベーキングパウダー	小さじ1
にんじん	100g
卵	1個
砂糖	50g
サラダ油	50ml

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。
- ②①にサラダ油を加え、さらに混ぜる。
- ③②に粉を加えてよく混ぜれば、にんじんを加えて混ぜる。
- ④型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで約30分焼く。

- ※にんじんは、すりおろして軽く水気をしぼっておく。
- ※●をあわせてふるっておく。
- ※型に、オーブンシートを敷いておく。
- ※オーブンを180℃に予熱しておく。

- *ホットケーキミックス100gを使っても出来ます。
- お好みでシナモン小さじ1/4やレーズンを加えてもいいです。

（1/8切れ分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	131kcal	1.9g	5.9g	16.9g	15mg	0.2mg	6μg	0.1g

参加者の方から「野菜を使ったお菓子を作りたい」という希望で、作ったケーキです♪
粉を加えてからは、混ぜすぎないようにすることがポイントです。

鉄が多く含まれる食材

	分類	食品名	1回に食べる目安の量		鉄含有量 (mg)
動物性食品	肉類	牛レバー	2~3切れ	50g	2
		鶏レバー	2~3切れ	50g	4.5
		牛もも（赤身）	薄切り2~3枚程度	50g	1.4
	魚類	きはだまぐろ	刺身5切れ	75g	1.5
		貝類	あさり水煮缶	1/2缶	40g
あさり	殻つき10個		40g	1.5	
植物性食品	豆類		納豆	1パック	40g
		高野豆腐（乾）	1個	20g	1.5
	野菜	小松菜	1/3束	70g	2
		ほうれん草	1/3束	70g	1.4