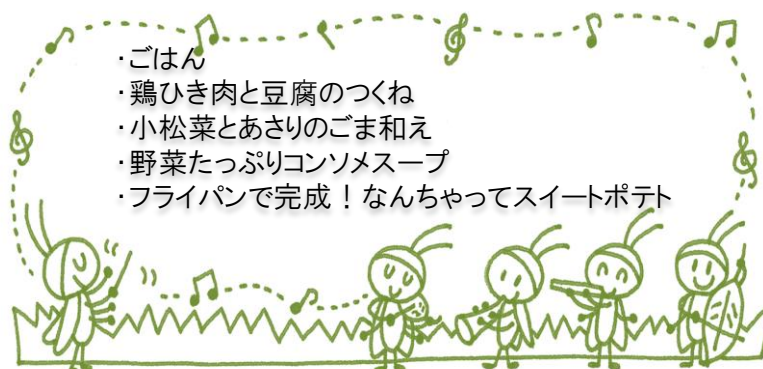


## テーマ:貧血を予防するために



### ♪鶏ひき肉と豆腐のつくね

#### 材料 (2人分)

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	75g
大葉	4枚
たまねぎ	70g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2

A

サラダ油 小さじ1

#### 作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。  
(耐熱皿にキッチンペーパーで巻いた豆腐をのせ、電子レンジで(600Wで1分半~2分程度)加熱する。)
- ②たまねぎはみじん切りにする。  
ボウルにたまねぎ、鶏ひき肉、①、Aを入れ、粘りがでるまで混ぜる。
- ③②を4等分に分けて丸めて小判型にする。そこに大葉を巻く。
- ④フライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し、③を並べる。  
弱火でじっくり焼き、焼き色がついてくれば裏返す。  
裏返したら、ふたをして6分程度蒸し焼きにし、中まで火が通れば器に盛り付ける。

(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
	168kcal	12.1g	9.7g	7.0g	51mg	1.0mg	20μg	1.0g

鶏ひき肉に木綿豆腐を加えることで、やわらかいつくねが出来ます。

### ♪小松菜とあさりのごま和え

#### 材料 (2人分)

小松菜	140g
あさり(水煮缶)	15g
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ①小松菜はたっぷりの湯でゆでて、水気をしっかりと切り、4cm幅に切る。
- ②ボールにすりごま、しょうゆ、砂糖をあわせ、①と水気を切ったあさりを加えて和える。

(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
	50kcal	3.4g	1.9g	5.7g	164mg	4.5mg	83μg	0.5g

小松菜やあさりの水煮缶には鉄分が多く含まれています。  
ごま和えにあさりを入れることで、うま味がアップして減塩でも食べやすくなります。

## ♪野菜たっぷりコンソメスープ

### 材料（2人分）

コーン（缶詰 粒）	30g	} A
じゃがいも	100g	
たまねぎ	50g	
にんじん	50g	
水	300ml	
コンソメ	1個	
こしょう	少々	

### 作り方

- ①コーンは汁気をきっておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、2cm角に切り、たまねぎも2cm角に切る。  
にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ③鍋にAを入れて、じゃがいもとにんじんを入れて火にかける。  
沸騰してくれば、たまねぎ、コーンを入れてふたをして  
10分程度煮込む。

(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
	75kcal	1.8g	0.3g	17.1g	15mg	0.4mg	23μg	1.2g

ビタミンCを多く含むじゃがいもを入れた野菜たっぷりのスープです。  
ビタミンCと鉄分を一緒に摂ると鉄分の吸収がよくなります♪

## ♪フライパンで完成！なんちゃってスイートポテト

### 材料（14個分）

さつまいも	250g	} A
砂糖	20g	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1	
牛乳	小さじ2	
バニラエッセンス	少々	
バター	10g	

### 作り方

- ①皮をむいたさつまいもを一口大に切り、サッと水にくぐらせ  
水気がついたまま電子レンジでやわらかくする。  
（耐熱ボールに入れてラップをし、600Wで5分程度やわらかくなるまで  
加熱する。）
- ②熱いうちに潰し、Aを全て加えてよく混ぜる。
- ③②を適度な大きさに丸める。フライパンを火にかけ、バターを溶かし、  
両面を焼いて適度に焼き色がつけば器に盛り付ける。

(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
	75kcal	0.5g	1.3g	15.3g	15mg	0.2mg	18μg	0.1g

さつまいもを使った簡単なおやつです。  
上手く丸められない場合は、牛乳を少し足してもらってしっとりとした仕上がりになります♪