

# 鉄分たっぷりプレート

高野豆腐は意外と使えるんです！

## 高野豆腐入りハンバーグ

材料 (2人分)

合挽ミンチ・・・100g  
玉ねぎ・・・1/4個 みじん切り  
油・・・・・・・・適量  
高野豆腐・・・1/2枚 おろす  
牛乳・・・・・・・・20cc  
卵・・・・・・・・1/2個  
塩コショウ・・・適量

大葉・・・・・・・・適量  
大根おろし・・・適量  
ポン酢・・・・・・・・適量

作り方

### 1 下準備

玉ねぎは炒めて冷ましておく。

高野豆腐はすりおろしておく。

いつものハンバーグの要領で材料を混ぜ合わせ、成形する。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を熱し、

ハンバーグの両面を色よく焼き、中まで火を通す。

お好みで大葉、大根おろし、ポン酢を添える。

1人分●169kcal ●食塩相当量0.5g ●鉄分1.4mg



摂取目標量  
9mg

1食分合計  
756kcal  
鉄分  
5.5mg

食塩  
相当量  
3.1g

## ひじきの炊き込みご飯

材料 (2合分)

米・・・・・・・・2合 [調味料]  
乾燥ひじき・6g もどす 薄口醤油・・・大さじ1と1/3  
人参・・・・・・・・1/4本 千切り 酒・・・・・・・・小さじ2  
油揚げ・・・1枚 千切り みりん・・・小さじ1

作り方

洗った米と材料、調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。

1人分●266kcal ●食塩相当量1.0g ●鉄分0.8mg

魚嫌いでも食べやすい貧血予防レシピ

## 魚の竜田揚げ

材料 (2人分)

魚(40g)・・・2切 アジやサバなど [調味料]  
酒・・・・・・・・適量 臭み取り 濃口醤油・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・適量 酒・・・・・・・・小さじ1/2  
揚げ油・・・適量 みりん・・・小さじ1/2  
おろし生姜・・・小さじ1

作り方

### 1 下準備

魚は一口大に切って酒をふり臭みをとっておく。

魚の水気をきり、[調味料]の中へ30分漬ける。

### 2 揚げる

魚の汁気をきり片栗粉をまぶして揚げる。

レモンや野菜を添える。

1人分●146kcal ●食塩相当量0.4g ●鉄分0.8mg

やさしい味付けのおかずです

## 白和え

材料 (2人分)

豆腐・・・・・・・・60g 水切り [下煮調味料]  
ほうれん草・60g 1.5cm 茹でる だし・・・・・・・・40cc  
人参・・・・・・・・1/4本 千切り 煮る 砂糖・・・・・・・・小さじ1  
こんにゃく・40g 千切り 煮る 薄口醤油・・・小さじ1

[調味料]

すりごま・・・小さじ1 薄口醤油・・・小さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2 白味噌・・・小さじ1/2

作り方

### 1 下準備

豆腐は茹でてキッチンペーパーにくるんで水切りをしておく。

ほうれん草、人参、こんにゃくは[下煮調味料]で煮ておく。

### 2 和える

材料が冷めたら調味料と和える。

1人分●35kcal ●食塩相当量0.3g ●鉄分0.9mg



豚肉と一緒に野菜を摂ることで効率よく鉄吸収

## ポークビーンズ

材料 (2人分)

豚肉ヒレ・・・40g 角切り [調味料]  
玉ねぎ・・・1/4個 角切り ケチャップ・・・小さじ2  
じゃが芋・・・1/4個 角切り 水・・・・・・・・60cc  
大豆水煮・・・30g コンソメ・・・小さじ1/2  
オリーブ油・・・適量 塩コショウ・・・適量  
カットマト・・・60g パセリ・・・・・・・・適量

作り方

### 1 炒める

フライパンにオリーブ油を熱し、材料を入れて炒める。

### 2 煮る

調味料を加えて煮込む。塩コショウで味をととのえ、

最後にパセリをふる。

1人分●91kcal ●食塩相当量0.9g ●鉄分1.0mg



台湾のデザートを手作りで

## 豆乳プリン (豆花)

材料 (2人分)

豆乳・・・60cc みかん缶・・・適量  
水・・・60cc 蒸し小豆・・・適量  
アガー・・・3g  
砂糖・・・6g

作り方

### 1 プリンを作る

アガーと砂糖をよく混ぜる。

鍋に水を入れ、そこへアガーと砂糖を混ぜたものを

少しずつかき混ぜながら入れる。火にかけ、2、3分沸騰させる。

温めた豆乳を加え、ボールなどに入れ冷やし固める。

### 2 盛り付ける

器に豆乳プリンと蒸し小豆、みかん缶(シロップごと)を盛り付ける。

1人分●49kcal ●食塩相当量0g ●鉄分0.6mg

