

## チキンサグカレー（鶏肉とほうれん草のカレー）



材料	切り方	1人分	4人分
鶏もも肉（皮つき）	一口大	100g	400g
ほうれん草		100g	2束
オリーブオイル		2g	小さじ2
玉ねぎ	みじん切り	50g	1個
にんにく	すりおろし	2.5g	1片分
しょうが	すりおろし	5g	20g
カレー粉		大さじ1/2	大さじ2
トマトジュース（無塩）		50cc	200cc
コンソメ		2g	大さじ1
無調整豆乳		30cc	120cc
塩		0.5g	小さじ1/2
こしょう		少々	少々

### 鉄分レシピ

#### 1人分 栄養価

エネルギー	336kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	18.0g
炭水化物	20.4g
鉄	4.3mg
食塩相当量	1.6g

#### 【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、ピューレ状にする
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、カレー粉、鶏肉を加え炒める
- ③ ②に①とトマトジュース、コンソメを入れて煮る
- ④ ③に豆乳を加え温まったら塩・こしょうで味をととのえ、出来上がり

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 高野豆腐のスイーツ



材料	切り方	1人分	4人分
高野豆腐		1/2枚	2枚
水		50cc	200cc
きび砂糖		20g	80g
ホイップクリーム		適量	適量
アメリカンチェリー （お好きなフルーツで）		1個	4個

### 鉄分レシピ

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐を水（材料外）でもどし、よくしぼっておく
- ② 鍋に水ときび砂糖を入れ加熱し、シロップを作る
- ③ ②のシロップに①の高野豆腐を入れ、弱火で煮る
- ④ ③を冷やして食べやすい大きさに切り、ホイップクリームとアメリカンチェリーをトッピングする

#### 1人分 栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	4.9g
炭水化物	23.5g
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1g

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# 豆腐とひじきの揚げボール



材料	切り方	1人分	4人分
木綿豆腐		90g	1丁
干しひじき		2.5g	10g
ホールコーン(缶詰)	★	10g	40g
ゆで大豆		10g	40g
ゆで枝豆(むき身)		10g	40g
卵		7g	1/2個
小麦粉		5g	小さじ2
塩		0.5g	小さじ1/3
こしょう		少々	少々
パン粉(乾燥)		5g	1/2カップ
揚げ油		適量	適量

## 鉄分レシピ

### 1人分(3個) 栄養価

エネルギー	296kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	21.8g
炭水化物	13.6g
鉄	1.7mg
食塩相当量	0.8g

### 【作り方】

- ① 干しひじきは、水で戻す
- ② 木綿豆腐はふきんに包み、よく絞る
- ③ ボールに①②と★の材料をすべて入れ混ぜ合わせる
- ④ 1人3こずつ、ボール型に丸める
- ⑤ ④にパン粉をつけ、油で揚げる

(お好みで、しょうゆやケチャップをつけてお召し上がりください)

(しょうゆやケチャップの栄養価は含まれていません)

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# 鉄分 Q&A

Q：鉄分が不足するとどうなるの？

A：貧血になり、めまいや立ちくらみ、肩こりや疲れ、息切れ等の症状があらわれるといわれています。



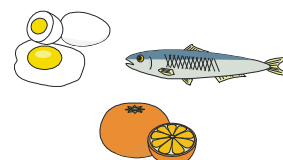
Q：鉄分はどんな食品に多いの？

A：レバー、あさり、小松菜、ほうれん草等の食材に多く含まれています。



Q：鉄分の吸収を高める食品は？

A：たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒にとることで、体内への吸収率が高まるといわれています。



# 厚揚げ入り回鍋肉（ホイコーロー）



材料	切り方	1人分	4人分
サラダ油		1g	小さじ1
にんにく	みじん切り	2.5g	1片分
しょうが	みじん切り	2.5g	1かけ
玉ねぎ	薄くスライス	15g	1/3個
にんじん	薄く短冊切り	15g	1/2本
しめじ	小房に分ける	15g	1/2株
ピーマン	せん切り	15g	2個
キャベツ	ざく切り	40g	160g (大きい葉2枚)
生揚げ		50g	1枚
豚こま肉		30g	120g
水		大さじ1弱	50cc
八丁みそ	} ★	6g	大さじ1と1/3
砂糖		3g	大さじ1と1/3
しょうゆ		3g	小さじ2
酒		4g	大さじ1
ごま油		2g	小さじ2

## 鉄分レシピ

### 1人分 栄養価

エネルギー	231kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	14.1g
炭水化物	11.8g
鉄	2.3mg
食塩相当量	1.2g

### 【作り方】

- ★の調味料を混ぜ、合わせ調味料を作る
- 生揚げは、縦半分に切り、幅1cmくらいの食べやすい大きさに切る
- サラダ油で、にんにくとしょうがを香りがたつまで炒める
- 豚肉を加え色が変わるまで炒め、玉ねぎとにんじんを加えしんなりしたら、他の野菜を入れて炒め合わせる
- 水を加え蓋をして、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする
- 生揚げを加えて炒める
- ①の合わせ調味料を入れ強火でさっと炒め合わせ、最後にごま油で香りを出す

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# にんじんと小松菜のごまあえ



材料	切り方	1人分	4人分
小松菜	3cm	70g	1束
にんじん	せん切り	30g	1/2本
砂糖	} ★	3g	大さじ1強
しょうゆ		5g	大さじ1強
白ごま		1g	小さじ1強

### 1人分 栄養価

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.7g
炭水化物	7.8g
鉄	2.2mg
食塩相当量	0.8g

### 【作り方】

- ★の調味料を混ぜておく
- にんじんと小松菜をさっとゆでる
- ②に①を混ぜ合わせ、白ごまをからめる

## 鉄分レシピ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会



# オープンオムレツ



材料	切り方	1人分	4人分
ほうれん草		150g	3束
サケ缶		40g	160g
サラダ油		4g	大さじ1強
卵		75g	L 4個
塩	} ★	0.5g	小さじ1/3
こしょう		少々	少々
ナツメグ		少々	少々

## 鉄分レシピ

### 1人分 栄養価

エネルギー	247kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	15.7g
炭水化物	5.0g
鉄	4.3mg
食塩相当量	1.0g

### 【作り方】

- ① ほうれん草は色よくゆで、水にとる。ぎゅっとしぼり、2cmの長さに切る
- ② サケ缶は、缶汁を切ってほぐす
- ③ 卵をほぐし、★を加える
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒めます。水分が無くなったら、③を流し入れ大きく混ぜる。半熟状になったら、表面を平らにし、中火でこんがり焼く

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# 餃子



材料	切り方	5個分	24個分
高野豆腐		5g	1と1/2枚
キャベツ		30g	150g (1/4玉)
小松菜		10g	1/4束
にら	粗みじん	10g	1/2束
しょうが	粗みじん	2g	10g
豚ひき肉		20g	100g
しょうゆ	} ★	1g	小さじ1
ごま油		1g	大さじ1/2
塩		0.6g	小さじ1/2
サラダ油		2.5g	大さじ1
お湯		10cc	50cc
餃子の皮		5枚	24枚

## 鉄分レシピ

### 【作り方】

- ① 高野豆腐を、お湯(材料外)で戻して水気を切り、手で細かくちぎる
- ② キャベツと小松菜は軽くゆでて水けをよく切り、粗みじん切りにする
- ③ ①②とにら、しょうが、豚ひき肉、★の調味料をよく混ぜて、皮で包む
- ④ フライパンを温め、油を敷いて餃子を焼く。焦げ目がついてきたら、お湯を加え蒸し焼きにする

### 5個分 栄養価

エネルギー	198kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	9.1g
炭水化物	18.3g
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.8g

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 彩り白和え



材料	切り方	1人分	4人分
干しひじき	せん切り	2g	8g
にんじん		25g	1/2本
枝豆(むき身)		5g	20g
木綿豆腐		35g	1/2丁
はちみつ		5g	大さじ1
白すりごま		5g	大さじ2
マヨネーズ		2.5g	大さじ1/2
塩		0.2g	ひとつまみ

## 鉄分レシピ

### 1人分 栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	6.7g
炭水化物	9.4g
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.4g

### 【作り方】

- ① ひじきはさっと洗い、水で戻す
- ② 湯をわかし、枝豆、にんじん、ひじきの順でそれぞれ1分程度ゆで、ざるにあげる
- ③ ③に少量のしょうゆ(材料外)をふりかける
- ④ 豆腐はラップをしないで600Wレンジで1分加熱する。出てきた水を捨て豆腐にキッチンペーパーを巻き、冷やす
- ⑤ ボウルに豆腐、はちみつ、すりごま、マヨネーズ、塩を入れて泡だて器でつぶしながら滑らかになるまでよく混ぜる
- ⑥ ③の水気を切り、⑤とあわせる

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## あさりと切干大根の煮物



材料	切り方	1人分	4人分
切干大根	★	10g	40g
あさりのむき身		25g	100g
だし汁		50cc	200cc
酒		7.5g	大さじ2
砂糖		0.5g	小さじ1弱
しょうゆ		3g	小さじ1/2
塩		0.1g	少々

### 1人分 栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.2g
炭水化物	8.3
鉄	1.3mg
食塩相当量	1.3g

### 【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗い、水で20分戻し、水気を切りしぼる
- ② あさりは塩水で振り洗いし、水気を切る
- ③ 鍋に★を入れ煮立てたところに②を入れてひと煮立ちさせ、あさりを取り出す
- ④ あとの煮汁に①を加え、中火で汁気がなくなるまで煮る
- ⑤ あさりに戻してひと煮立ちさせる

## 鉄分レシピ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# プルーンのヨーグルトゼリー



材料	切り方	1人分	4人分
プルーン (乾燥・ソフト プルーン・種無し)		25g	100g
ぬるま湯		25cc	100cc
牛乳		75cc	300cc
粉寒天		0.5g	2g
砂糖		5g	大さじ2強
ヨーグルト(無糖)		12.5g	50g
バニラエッセンス		少々	少々
飾り用プルーン		5g	2粒

## 鉄分レシピ

### 1人分 栄養価

エネルギー	150kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.4g
炭水化物	28.4g
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g

### 【作り方】

- ① プルーンはぬるま湯につけてやわらかくする
- ② ①をミキサーにかけるか、こし器で裏ごす(ソース用に1人分大さ1/2を別にしておく)
- ③ 鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にかけ混ぜながら煮る(沸騰したら弱火にし、2分程度火にかける)
- ④ ③に砂糖を加え、溶けたら火を止める
- ⑤ ①に④を加え、泡立つまでよく混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤にヨーグルト、バニラエッセンスを加えさらに混ぜる
- ⑦ 型を水にぬらし、⑥を流し入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める
- ⑧ ⑦を型から出し、飾り用のプルーンと②のソースをかける

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会