

リーダー実習レシピ

テーマ「貧血予防」
1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
665	28.9	21.2	93.4	5.1	3.0



材料（4人分）
精白米 260g
水 360g

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
222	4.0	0.6	50.4	0.5	0



パプリカと切り干し大根の青椒肉絲

材料（4人分）

牛もも肉 250g
(肉の下味)
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ2
油 大さじ1
ピーマン 100g（約2個）
パプリカ（赤） 60g（約1個）
パプリカ（黄） 60g（約1個）
切干大根（乾） 約5g
油 大さじ1

(合わせ調味料)

酒 大さじ1強
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 小さじ2/3

作り方

- 1) 牛肉、ピーマン、パプリカは細切りにする。切干大根はサッと洗い、しっかり水気をしぼる。
- 2) フライパンに油大さじ1杯を熱し、①の肉を入れて炒めて肉に火が通ったら、いったん取り出す。
- 3) 同じフライパンに油大さじ1を熱し、ピーマン、パプリカ、切干大根を入れてサッと炒め、全体に油が回ったら②の肉を戻し入れ、合わせ調味料で味付けする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
200	13.4	12.0	9.4	1.1	1.3



ビタミンCがダントツに多いパプリカを一緒に摂ることで鉄分の吸収率がアップします。乾物は保存がきくので常備しておく、いざというときに便利です。



アスパラガスとブロッコリーの サラダ

材料（4人分）

アスパラガス	80g	（4本）
ブロッコリー	200g	（1株）
オリーブ油	大さじ1.5	
レモン汁	大さじ1.5	
食塩	小さじ0.5	
粉チーズ	小さじ4	

作り方

- 1) アスパラガスとブロッコリーは下処理したあと歯ごたえよくゆでておく。
- 2) オリーブ油、レモン汁、粉チーズと食塩を混ぜ合わせて、味を調える。

食塩は増やさずに、酸味が強ければ、砂糖やはちみつで甘みを追加する、刺激が少なければ胡椒やマスタードを追加するなどお好みで。
オリーブ油には悪玉コレステロールを下げる効果があると言われてます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
73	4.5	5.2	4.5	0.8	0.7



かきたま汁

材料（4人分）

鶏卵	120g	（2個）
あさり水煮缶	20g	
きくらげ（乾）	4g	
出し汁	680ml	
（鰹節15g・だし昆布15g）		
しょうゆ	大さじ0.5	
食塩	小さじ0.5	
片栗粉（水）	小さじ1	（水同量）

作り方

- 1) 出し汁はだしの素やだしパックを利用してもよいですが、鰹節や昆布を用いてとると手間をかけた分、減塩になります。
- 2) きくらげは戻しておく。戻したら食べやすい大きさにカット。
- 3) 鍋に具材と出し汁を入れてひと煮立ちさせたあと、調味料で味を調える。
- 4) 水溶き片栗粉を加えてとろみがついてから、溶き卵を流し入れ、火が通ったところで出来上がり。

鉄分補給にあさりを用いました。
きくらげは戻すと、10倍になります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
58	5.5	3.2	2.4	2.4	1.0



フルーツポンチ

材料（4人分）

キウイフルーツ（黄）	200g	（約3個）
みかん缶	60g	
白玉粉	50g	
水	大さじ3	
サイダー	280ml	

作り方

- 1) 白玉粉に水を加えて混ぜ合わせ耳たぶくらいの硬さにし、食べやすい大きさに丸める。
- 2) 沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら取り出し冷水につけて冷ます。
- 3) キウイフルーツは皮をむいて半月切りにする。みかん缶は汁を切っておく。
- 4) 2と3を合わせ、器に盛り付け、サイダーをかけて、出来上がりです。

キウイフルーツのビタミンCは、
緑色より黄色の方が多く含まれます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄分 (g)	食塩相当量 (g)
112	1.5	0.2	26.5	0.3	0