

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



鉄分が豊富な献立をご紹介します!



- 夏野菜の鉄分ペンネ
- きのこ野菜の具だくさんスープ
- ころころサラダ
- 豆腐と豆乳のココアムース

栄養価(1食当たり)

エネルギー	626 kcal
塩分	2.9 g
鉄分	5.9 g

鉄はどんな栄養の効果があるの?

血液の赤血球の中に存在する鉄は、血管のすみずみまで酸素を運ぶ重要な役割をもっています。

鉄は、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄と動物性食品に多く含まれるヘム鉄とがあります。植物性に含まれる非ヘム鉄はヘム鉄の1/3程度と低く、そのため植物性食品で鉄を摂る時には、ビタミンCを同時にとると吸収が良くなります。

コーヒーなどに含まれるカフェイン、緑茶に含まれるタンニンなどは鉄の吸収を阻害させる働きがあるので、貧血予防として鉄を摂る時には、タイミングに配慮して飲みましょう。

調理のポイントとメニューの特徴は?

おしゃれなメニューで鉄を豊富に摂り夏バテ防止をテーマに献立をたてました。

十勝の野菜をたっぷり使い、主食のペンネ、デザートのココアムースでしっかり鉄を摂れるようにしました。また、ころころサラダは食感を楽しみながら食べることができるサラダにしました。

ペンネの調理のポイントはペンネを硬めに茹で、ソースは和えずに上に盛り付けることです。ムース作りのポイントは豆腐の水をよくきること。さらに豆腐を裏ごしすると、舌触りがなめらかなムースに仕上がります。

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
小野間 志歩さん、松永 琴音さんが考案しました。
監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



夏野菜の鉄分ペンネ

調理所要時間 25分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 343 kcal)

ペンネ	120g
あさり	16個
ほうれん草	120g
鶏もも肉	60g
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1かけ
カットトマト缶	1缶
塩	少々
黒こしょう	少々

- ① あさは砂出しをしておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ ほうれん草と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ あさをゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、鶏もも肉・あさり・ほうれん草を入れ中火で炒める。
- ⑥ カットトマトを入れ塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑦ ペンネを茹で、茹で上がったらすぐに皿に盛り、⑥のソースをのせて完成。

ころころサラダ

調理所要時間 15分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 126 kcal)

じゃがいも	50g
きゅうり	50g
セロリ	50g
にんじん	50g
大根	50g
卵	2個
サウザンアイランドドレッシング	大さじ4

- ① 卵を固ゆでする。
- ② じゃがいも・きゅうり・セロリ・にんじん・大根をサイコロ状に切り、ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- ③ じゃがいも・にんじんは柔らかくなるまでゆでる。
- ④ 器に切った野菜とゆで卵を盛り、サウザンアイランドドレッシングをかけ完成。

きのこ野菜の具たくさんスープ

調理所要時間 15分

(1人当たり 47 kcal)

材料と作り方 (2人分)

えのきたけ	70g
キャベツ	70g
にんじん	70g
たまねぎ	70g
固形コンソメ	1かけ半
黒こしょう	少々
水	2カップ

- ① えのきたけを切って水にさらす。
- ② キャベツ・にんじん・たまねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、固形コンソメを入れる。
- ④ にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけの順に鍋に入れる。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら黒こしょうで味を調べて完成。

豆腐と豆乳のココアムース

調理所要時間 25分

(1人当たり 110 kcal)

材料と作り方 (2人分)

絹ごし豆腐	70g
豆乳	80g
牛乳	60g
砂糖	小さじ4
ココアパウダー	大1と1/2
ゼラチン	小さじ1
水	20g
生クリーム	少々(お好みで)

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーでつつみ電子レンジで5分加熱し、豆腐の水気をとる。
- ② 豆腐を裏ごしし、豆乳・牛乳を加える。
- ③ ②を鍋に入れ、そこに砂糖・ココアパウダーを加え火にかける。
- ④ 別の容器に水とゼラチンを合わせ電子レンジでゼラチンがふやけるまで加熱する。
- ⑤ 粗熱をとった③と④を合わせて混ぜ、容器に移し冷蔵庫で15分冷やして完成。
- ⑥ お好みで生クリームをのせてもOK。