

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!



- たけのこご飯
- あさりのお吸い物
- 天ぷら盛り合わせ
- 小松菜と梅の和え物
- グレープフルーツ

栄養価(1食当たり)

エネルギー	642kcal
塩分	2.9g
鉄	3.1g

鉄はどんな栄養の効果があるの?

「鉄不足」といえば、思い浮かぶのは「貧血」ですね。鉄は、血液中ではヘモグロビンに姿を変え、血管のすみずみまで酸素を運びます。ヘモグロビンが少ないと、細胞への酸素の配達に間に合わず、めまい、息切れなど貧血の症状が現れます。

鉄は、ホウレン草や大豆製品、赤身の肉、レバー、貝類などに含まれます。植物性食品の鉄分は動物性食品に比べ、吸収率が1/3程度しかありません。そのため植物性食品で鉄をとる場合は、ビタミンCを同時にとることをお勧めします。

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は鉄の吸収を妨げる働きがあります。貧血予防として鉄をとる時には、食事の前後1時間は飲まないほうが良いでしょう。

調理のポイントとメニューの特徴は?

調理のポイントは、たけのこご飯の具は小さめにして食べやすく、あさりのお吸い物は殻ごと使い、見た目が淋しくないようにしました。

今回は季節に合わせてたけのこ、あさり、アスパラ、しいたけ、小松菜を使った献立を考えました。特に、あさは鉄が豊富に含まれる食材です。

春らしさを感じられるよう、タケノコご飯のにんじん、小松菜と梅の和え物、天ぷら盛り合わせのレモン、デザートグレープフルーツで赤、緑、黄を使い色鮮やかな献立にしました。

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
横田依里菜さんが考案しました。
監修:北村和子先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



たけのご飯

調理所要時間 60分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 317 kcal)

精白米	140g
水	160g
たけのこ	60g
にんじん	40g
油揚げ	20g
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1
だしの素	小さじ1/3
万能ねぎ	6g

- ① たけのこ、にんじん、油揚げを小さく切る。
- ② 精白米を研ぐ。30分ほど浸漬する。
- ③ しょうゆ、酒、みりん、だしの素を合わせておく。
- ④ 炊飯器の釜に精白米、たけのこ、にんじん、油揚げ、調味料、水を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったからお皿に盛り、その上に万能ねぎをトッピングして完成。

あさりのお吸い物

調理所要時間 15分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 9 kcal)

だし汁 (かつお、昆布)	300g
あさり	4個
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
三つ葉	2g

- ① 鍋に水300gと昆布を入れて火にかけ、なべ底がふつふつとしてきたら昆布を取り除く。鰹節をいれて、沸騰したら火を消し、鰹節が沈んだら漉す。
- ② 漉しただしにあさをいれて、火にかけ、貝が開いたら酒・塩を入れる。
- ③ 碗にあさりと汁を盛り、三つ葉をのせて完成。

天ぷらの盛り合わせ

調理所要時間 15分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 271 kcal)

たら切り身	80g
アスパラガス	20g
しいたけ	20g
薄力粉	40g
卵	1/2個
水	80g
サラダ油	適量
塩	1g
レモン	20g

- ① アスパラを少し柔らかくなるまで茹でる。
- ② たらに③の薄力粉を少々まぶしておく
- ③ 薄力粉、卵、水を合わせて天ぷら粉を作る。
- ④ たら、アスパラ、しいたけに③の天ぷら粉をつけ、熱してある油に入れ、揚げる。
- ⑤ 揚がったら完成。
- ⑥ 小さいアルミカップに塩を入れたものと、くし型に切ったレモンを添える(お好みで)。

小松菜と梅の和え物

調理所要時間 5分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 15 kcal)

小松菜	60g
梅干し	1個
白ごま	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3

- ① 小松菜を1分程ゆで、氷水にさらす。
- ② 小松菜の水気を取り、根を切る。葉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 切った小松菜をお皿に盛り、上からしょうゆをかけ、梅干しとごまをトッピングして完成。

グレープフルーツ

調理所要時間 5分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 30 kcal)

グレープフルーツ	160g
----------	------

- ① 皮をむき、食べやすい大きさに切ったら完成。