

鉄分たっぷり！貧血予防レシピ

レバーのかりんとう揚げ

<1人分栄養量 エネルギー202kcal たんぱく質 13.5g 鉄分 8.4mg 塩分 1.4g>

材 料	(4人分)	作り方
豚レバー(スライス)	240g	<ol style="list-style-type: none">レバーは細長く切り(かりんとう状)、よく水洗いして牛乳に20分程つけて臭みをとる。牛乳を洗い流す。◎の材料をまぜあわせ、レバーを10~15分つける。★の材料を鍋に入れて、焦げつかないように混ぜながら砂糖が溶けるまで加熱する。ペーパーで③のレバーの汁気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。④の中に揚げたレバーを加えて再び火にかけ、タレをからめる。仕上げに白いりごまをちらす。
牛乳	大さじ2	
◎しょうゆ	大さじ1強	
◎酒	小さじ1	
◎生姜汁	ひとかけ分	
片栗粉	60g (1/2カップ弱)	
揚げ油	適量	
★トマトケチャップ	大さじ4	
★ウスターソース	大さじ1	
★砂糖	大さじ1弱	
白いりごま	小さじ2	



- 鉄分が豊富なレバーとごまを使用しています。ケチャップやごまの風味が効いた、ごはんがすすむおかずです。
- レバーを牛乳につけて臭みをとります。
- 使用済み牛乳パックをまな板の上に敷いてレバーを切ると片付けが簡単です。

貧血予防のポイント

1日3食きちんと食べる

1日3食きちんと食べる事で、栄養バランスが整いやすくなります。

鉄分の多い食品を積極的に摂る

レバーや赤身の肉、大豆製品、緑黄色野菜などは多くの鉄分を含有しています。

良質のたんぱく質を十分に摂る

腸からの鉄分の吸収を手助けします。また、血液の材料になります。

ビタミンC、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂も十分に

ビタミンC …鉄分を吸収されやすい状態にします。

(例) 野菜や果物(レモン、キウイフルーツ)など

ビタミンB₆ …赤血球を作る手助けをします。

(例) 肉類、いわし、まぐろ、さけなど

ビタミンB₁₂ …赤血球を作る手助けをします。

(例) レバー、かき、さんま、いわし、卵など

1日に必要な鉄分量は?

対象者	必要量
思春期女性 (12~14歳)	12.0 mg
成人女性	10.5 mg
妊娠中期・後期	16.0 mg
妊娠初期 授乳期	9.0 mg

ちなみに…

20歳以上の1日の鉄分摂取量は、**男性8.3mg、女性7.5mg**でした。

国民健康栄養調査(令和元年)より



小松菜とあさりの炒めもの

<1人分栄養量 エネルギー46kcal たんぱく質 4.5g 鉄分 7.9mg 塩分 0.5g>

材 料	(4人分)	作り方
小松菜	200g	① 小松菜を洗い3~4cmの長さに切る。缶詰のあさりを汁と具に分けて、あさりの汁を大さじ2とっておく。 ② 玉ねぎ、にんにくは薄く切る。 ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、種を除いて輪切りにした鷹の爪を入れ、弱火でじっくり香りを出す。 ④ 玉ねぎを入れて軽く炒め、小松菜、あさりを入れて炒める。 ⑤ 全体に火が通ったら酒、あさりの汁(大さじ2)、塩を入れ、こしょうをふって2分程度フタをして火を通す。
あさり水煮缶詰	1缶(具:70g)	
玉ねぎ	70g	
にんにく	5g	
鷹の爪	1本	
オリーブオイル	小さじ1	
酒	小さじ2	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	



- ・ 鉄分が豊富な小松菜、あさりの水煮缶を使用しています。小松菜はビタミンC、あさりにはたんぱく質が豊富に含まれており、鉄分の吸収を促進します。
- ・ 小松菜は根元に砂が付いている場合が多いのでしっかりと洗います。
- ・ にんにくは焦げないように弱火で加熱します。
- ・ 作り方⑤で煮汁が多いようならフタを取って煮詰め、水分を飛ばします。

厚揚げのピカタ

<1人分栄養量 エネルギー329kcal たんぱく質 19.5g 鉄分 3.7mg 塩分 1.2g>

材 料	(4人分)	作り方
厚揚げ	440g	① 干しひじきに水を適量入れて戻しておく。 ② 厚揚げは四角く12等分に切り、全体に小麦粉をまぶす。 ③ 卵は溶いて、小口切りにした万能ねぎ、塩、こしょうを入れて混ぜ、厚揚げにからめる。 ④ フライパンにサラダ油Aをひいて、③を弱火で焦げないように火を通す。焼けたらお皿に盛っておく。 ⑤ 鍋にサラダ油Bを入れて熱し、鶏挽き肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら酒をふり、ひじき、かつおだしを加える。 ⑥ しょうゆ、砂糖を入れて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ ④に⑥をかけて完成。
小麦粉	大さじ2	
卵	1個	
万能ねぎ	20g	
食塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
サラダ油A	大さじ2	
鶏挽き肉	100g	
干しひじき	8g	
サラダ油B	小さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
かつおだし	160cc	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ4	



- ・ 鉄分が豊富な厚揚げとひじきを使用しています。
- ・ ピカタは弱火で焦げないように火を通します。
- ・ あんかけは調味料を入れてから弱火で煮込むと具に味が染みて、美味しく仕上がります。味が染みてから、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。