

# 鉄分たっぷりレシピ②！！

血液を作るために、たんぱく質とビタミンC（野菜や果物）を摂って、鉄の吸収を高めましょう！

## しじみと豆苗のにゅう麺

### 材料（2人分）

そうめん（乾）	200g
しじみ	150g
豆苗	1袋
だし昆布	5g
酒	大2
塩	小1/2
黒こしょう	少々

### 作り方

- ① しじみは砂抜きして洗っておく。豆苗は長さ半分に切る。
- ② 鍋に水500mlとだし昆布を入れて弱火にかける。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出し、酒としじみと豆苗を入れて5分ほど煮る。
- ④ そうめんを茹でて、器に入れておく。
- ⑤ ③に塩で味を調整し、④にかける。  
仕上げに黒こしょうを振る。

### POINT

葉酸やビタミンCが多い豆苗を加熱してかさを減らしたくさん食べましょう！

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
330kcal	15.1g	2.4g	196mg	7.1mg	4.2g	1.9g

## 厚揚げの酢豚風

### 材料（2人分）

厚揚げ	300g	
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
きくらげ（乾）	5g	
ごま油	大1/2	
A	砂糖	大2
	しょうゆ	大1
	黒酢	大1.5
鶏ガラスープ	50ml	
水溶き片栗粉	片栗粉	小1
	水	小2

### 作り方

- ① 厚揚げは熱湯を回しかけ水気を拭き、ひと口大に切る。きくらげは水で戻しひと口大に、玉ねぎ、ピーマンも2~3cm角に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを炒め、ピーマン、きくらげ、厚揚げも加えて、炒める。
- ③ Aを加え軽く煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### POINT

パプリカなどの野菜を足してもいいですね。

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
332kcal	18.6g	19.7g	378mg	4.5mg	3.7g	1.1g