



♪おすすめ献立♪ ～鉄分を美味しく補給しましょう！～



♪砂肝と小松菜の香味炒め

材料	2人分	
砂肝	200g	
●おろし生姜	適宜	
●しょうゆ	小さじ1	
小松菜	1袋	
人参	50g	
もやし	1/2袋	
おろしにんにく	適宜	
酒	50cc	
※	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	顆粒だし	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
油	適宜	

作り方 1人分カロリー:200kcal 鉄:4.7mg

- ① 砂肝は半分に切り銀皮(白い部分を)を剥ぎ、食べやすい大きさに切る。(薄くスライス)●をもみこみ、下味をつけておく。
- ② 人参は短冊に、小松菜は4～5cm程度のざく切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りが出たら、①の砂肝を入れ炒める。
- ④ 砂肝の色が変わってきたら、酒を入れ、フライパンに蓋をして、3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 砂肝に火が通ったら、②の野菜・もやしを入れ、水分を飛ばすように炒める。野菜がしんなりしてきたら、※の調味料を加え全体に絡ませ完成(^-^)

砂肝はレバーには劣りますが、鉄分・葉酸・ビタミンB12が豊富に含まれます。小松菜にも鉄分が多く含まれます。野菜類は、冷蔵庫の残り野菜をいろいろ組み合わせてみて下さい。(^-)♪

♪柿と春菊の白和え

材料	2人分	
柿	1/2個	
春菊	1/2袋	
木綿豆腐	1/2丁	
白ゴマ	大さじ1	
※	味噌	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	白だし	小さじ1
醤油	小さじ1	



作り方 1人分カロリー:140kcal 鉄:2.4mg

- ① 柿は、食べやすい大きさに切る。春菊はさっと湯がいて、水気を切り、2cm幅に切る。醤油で和えておく。
- ② 白ゴマをすり、※の調味料を加え、全体をなじませる。
- ③ ②によく水切りをした豆腐を加え、なめらかになるまで、すりあわせる。
- ④ ③と柿・春菊を和え、完成★☆☆

春菊にも鉄・葉酸が豊富に含まれます！
柿に含まれるビタミンCが鉄の吸収を助けてくれます♪。



♪レーズンサンドきなこクッキー

材料	天板1枚分	
レーズン	80g	
※	小麦粉	80g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	きなこ	20g
	シナモン(あれば)	適宜
	砂糖	大さじ2
	塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ2	
卵	1個	

作り方 1人分カロリー:約90kcal

- ① ボウルに※の粉類を入れ、手で全体が均一になるように混ぜる。
- ② ①にサラダ油を入れ、手で、ポロポロになるようにすり混ぜる。
- ③ 卵は溶いて、1/4を残し、残りは②のボールに入れ、ゴムべらで、切るように混ぜ、ひとまとめにする。
- ④ ③の生地を天板の上に伸ばす(5mm厚さ程度)。伸ばした生地の1/2にレーズンをのせ、半分に折り畳み、もとの大きさになるように天板1枚分に伸ばす。
- ⑤ ④を180度に予熱したオーブンで約30分焼き、出来上がりをお好みの大きさに切ったら完成！粗熱をとってお召し上がり下さい！

