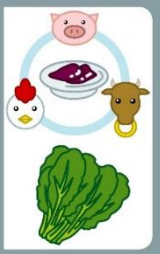


鉄

分



不足がちなあなたへ！

～プラス1品！レシピ集 vol.3～

不足は貧血の症状だけじゃない！だるい・イライラする・気持ちが落ち込みやすいなどの症状も、鉄不足かも！

にんじんひじきサラダ

ひじきをサラダ感覚で食べられます。マヨネーズと粒マスタードがアクセントで、野菜もひじきもたくさん食べることができます（デイサービスセンターポラリス）

<材料2人分>

にんじん	60g
シーチキン	40g
ひじき	2g
きゅうり	20g
マヨネーズ	10g
酢	6g
はちみつ	4g
粒マスタード	2g
塩こしょう	少々

<作り方>

- ①にんじんは千切りにして茹でて水気を切り冷ます。
- ②ひじきは戻して、茹でて水切りをして冷ます。
- ③シーチキンは軽く水気を切る。
- ④きゅうりは千切りにする。（茹でて水でさらし、水気を切る）。
- ⑤ボウルに①②③④を入れ、調味料を加え混ぜ合わせる。
※きゅうりを変えてキャベツや玉ねぎでも大丈夫です。



ひじき納豆

園でも人気のメニュー。食物繊維も鉄分も一緒に摂ることができ、元気いっぱいの一品です。（ひばりゆりかご保育園）

<材料3人分>

ひじき	大さじ3
にんじん	1/3本
油揚げ	1枚
油	適量
砂糖・みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	適量
納豆	2パック
しょうゆ	小さじ2
きぬさやなど	10g

<作り方>

- ①ひじきはたっぷりの水で戻しザルにあげ水気を切っておく
にんじんは短冊切り。油揚げは短い千切りにして油抜きをする。きぬさやも千切りにして、さっと茹でておく。
- ②にんじんを油で炒めて、①のひじきと油揚げを入れさらに炒める。調味料と水を入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。お皿に移し、冷ましておく。
- ③納豆にしょうゆを入れよく混ぜる。②のひじき煮とよく和える。
- ④お皿に盛り、きぬさやをのせる。



鳩山町栄養士連絡会

（ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園・鳩山松寿園・聖神学園・

デイサービスセンターポラリス・西山荘・坂戸保健所・町立学校給食センター・町保健センター）

ひじきの風味煮

鉄分の吸収を上げる為に、ひじき、油揚げ（たんぱく質）、セロリー（ビタミン）を入れました。セロリーの風味がアクセントになります。（西山荘）



<材料2人分>

芽ひじき	4 g
にんじん	20 g
油揚げ	10 g
白滝	40 g
セロリー	10 g
ごま油	1 g
だし汁	20 g

<作り方>

- ①ひじきは20～30分水で戻してから、サッと洗い水気を切る。
- ②にんじん、油揚げは千切り、セロリー茎は薄切り、葉は細かく、白滝は短く切っておく。
- ③鍋にごま油をしき、ひじきとにんじんを炒める。
- ④油がまわったら油揚げ、白滝、セロリー茎、だし汁、調味料を入れて煮る。

(調味料) しょうゆ6 g、砂糖4 g、酒2 g ⑤火を止めてセロリー葉を入れて混ぜる。

ひじきのオイスター炒め

子どもたちが好きなオイスター味で、ひじきをたくさん食べることが出来ます。薬味がきいているので、ご飯がすすみます。（町立学校給食センター）



<材料2人分>

サラダ油	適量
根生姜（みじん切り）	0.4 g
にんにく（みじん切り）	0.4 g
豚こま肉	30 g
酒	2 g
にんじん（いちょう切り）	10 g
ひじき（戻して使う）	3 g
水煮たけのこ（千切り）	10 g
ピーマン（5mm幅）	8 g
赤ピーマン（5mm幅）	4 g

<作り方>

- ①油で根生姜、にんにくを炒めます。
 - ②豚肉を加えて炒め、酒をふります。
 - ③にんじん、たけのこ、ひじきを順に加えて炒めます。
- ※ご家庭ではひじきを炒めた後に、少量の水を加えるところげずに炒めることができます。
- ④ピーマン、赤ピーマンを加えて炒めます。
 - ⑤調味料を加えて炒めます。

(調味料) しょうゆ 1.2 g
オイスターソース 6 g

レバーの南蛮揚げ

くせのあるレバーですが、下味をつけ油で揚げることで、とても食べやすくなります。たれもさっぱりとしているので食べやすく、ご飯がとてもすすみます。（ひばりゆりかご保育園）



<材料3から4人分>

レバー	200 g	
片栗粉	適量	
下味	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	酢	大さじ1
揚げ油	適量	

<作り方>

- ①レバーに下味をし、10分ほどおく。
- ②①のレバーに片栗粉をまぶす。
- ③鍋にAの調味料とお好みで、ねぎ、生姜、にんにくを刻んだものを一緒に入れひと煮立ちさせておく。
- ④②のレバーを160℃の油で揚げて、③のたれにつける。