

体が重い、疲れやすい…その症状貧血かもしれません

ごはん

【1 人分：エネルギー179kcal／たんぱく質 3.1 g／脂質 0.5 g／塩分 0.0 g／鉄 0.3mg】

材料	4 人分	作り方
米 水	200 g 300cc	① 米を研ぎ、分量の水加減で炊く。

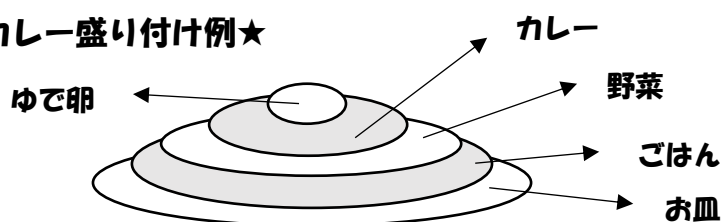
お豆たっぷり ドライカレー

1日に必要な1/3以上の鉄が摂れます！

【1 人分：エネルギー204kcal／たんぱく質 11.3 g／脂質 8.4 g／塩分 1.0 g／鉄 3.8mg】

材料	4 人分	作り方
レンズ豆（乾）	100g	① レンズ豆は水でさっと洗う。
カットトマト缶	200g	② 玉ねぎとベーコンは小さめの角切りにする。パセリの葉は手でちぎり、茎は包丁で小さく切る。
玉ねぎ	100g	③ 鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたらベーコンを加えてさっと炒める。
ベーコン	2 枚	④ トマト缶と A を加え、煮立ったらレンズ豆とパセリを加えて、塩こしょうで味をととのえる。
パセリ	20g	⑤ 蓋をして 10 分ほど弱火で煮る。
オリーブ油	大さじ 1	⑥ 蓋をとり、水分をとばす。
A { 水	1 カップ	⑦ 沸騰したお湯の中にそっと卵を入れ、10 分程度茹でる。粗熱が取れたら、殻をむき縦半分に分ける。
コンソメ	2g	⑧ サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる、貝割れ大根は 2 等分に切り、サラダ菜と和える。
カレー粉	大さじ 1/2	⑨ 平皿にごはん、野菜、カレー、ゆで卵を盛り付ける。
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
サラダ菜	40g	
貝割れ大根	20g	
卵	2 個	

★カレー盛り付け例★



鉄分チャージ スムージー

【1人分：エネルギー77kcal／たんぱく質 3.0g／脂質 2.5g／塩分 0g／鉄 1.7mg】

材料	4人分	作り方
小松菜	160g	① 干しあんずは、水に10分ほどつけておく。
干しあんず	60g	② 小松菜と干しあんずは適当な大きさに切る。
カシューナッツ	20g	③ ミキサーに全ての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
レモン汁	大さじ1	
冷水	2カップ	

お好みではちみつやバナナを入れると
お子様でも飲みやすくなります！

ひじきとあさりの煮物

～ヘム鉄×非ヘム鉄で効率よく、鉄チャージ～

【1人分：エネルギー45kcal／たんぱく質 5.6g／脂質 0.6g／塩分 0.7g／鉄 9.1mg】

材料	4人分	作り方
干しひじき	12g	① 干しひじきを水で戻す。
あさりの水煮缶	100g	② 人参は皮をむき、細切りにする。
人参	30g	③ 鍋に油をひき、人参を炒める。
油	小さじ1	④ ひじき、あさりの水煮を加えて軽く炒める。
A {	だし汁	⑤ 混ぜ合わせたAを加え、水分がなくなるまで弱火で煮る。
	酒	
	砂糖	
	醤油	
	200ml	
	大さじ1	
	大さじ1/2	
	大さじ1/2	

鉄分 14.9mg

1人分

エネルギー505Kcal／たんぱく質 23g／脂質 12g／塩分 1.7g