

バランス★こんだてシリーズ Vol.2

～栄養士が考えた、春にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～

今回の献立のテーマは**貧血予防♪**

ポイント

- ①鉄分たっぷりのあさりを使用！！
- ②鉄分の吸収をより良くするビタミンCの豊富な春野菜と一緒に調理！！

貧血予防に大切な鉄分を多く含んだバランスの良い献立です。



1人分：477kcal
塩分 3.1g
鉄分 4.5mg
ビタミンC 83mg
(ご飯 140g を含む)

「春キャベツとあさりのバター蒸し」

《材料2人分》

- ・キャベツ 4～5枚
- ・あさり 30個
- ・ミニトマト 2個
- ・万能ねぎ 1本
- ・にんにく ひとかけ
- ・バター 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・料理酒 大さじ1

1人分：119kcal
塩分 1.5g
鉄分 3.2mg
ビタミンC 74mg



《作り方》

- ① あさりを砂抜きし、殻をこすり合わせるようにしてよく洗っておきます。
- ② キャベツを食べやすい大きさに切り、にんにくをスライスします。
- ③ ミニトマトに十字の切れ目を入れ、万能ねぎを小口切りにします。
- ④ 耐熱皿にキャベツを敷き詰め、酒、塩、こしょうを振りかけます。その上に、にんにく、バター、あさり、ミニトマトの順に乗せ、ラップをかけます。電子レンジ600Wで5分加熱します。
- ⑤ あさりの口が開き、キャベツがしんなりしてきたら、万能ねぎをのせて完成です！！
※電子レンジの種類によって加熱時間が異なります。ご注意ください。
(電子レンジの代わりにテフロン加工のフライパンを使ってもおいしくできます。フタをし、焦げ付かないよう注意しながら蒸すように加熱して下さい。)

「なめこもちり白玉の味噌スープ」

《材料2人分》

- ・白玉粉 大さじ1・2/3
- ・木綿豆腐 1/10丁(20g)
- ・なめこ 1/2袋
- ・かいわれ大根 1/10パック
- ・味噌 小さじ2
- ・だし汁 1・1/4カップ

1人分：59kcal
塩分 0.9g
鉄分 0.6mg
ビタミンC 2mg



《作り方》

- ① ボールに白玉粉と木綿豆腐を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねて、一口大に丸めます。中央部分を親指でくぼませ、白玉団子をつくります。
- ② 湯を沸かし、①の白玉団子を茹でておきます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火にかけます。味噌を溶き入れ、白玉団子となめこを入れて煮ます。
- ④ 白玉団子が温まったら、火を止めます。お椀に注ぎ入れ、かいわれ大根を浮かべて完成です！！

「ひじきのカラフル♪サラダ」

《材料2人分》

- ・乾燥ひじき 大さじ2
- ・きゅうり 1本
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・ツナ缶(水煮) 小1/2缶
- A {
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・料理酒 小さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・レモン汁 適宜

1人分：64kcal
塩分 0.7g
鉄分 0.7mg
ビタミンC 7mg



《作り方》

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておきます。きゅうり、にんじんを1cm角のさいの目に切ります。
- ② 鍋に水気を切ったひじきとにんじんを入れ、Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮ます。
- ③ ②にきゅうり、コーン、汁を切ったツナ缶を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ おこのみでレモン汁をかけて完成です！！