

いつまでも わたしらしく いるために ～ カルシウム・鉄・葉酸をしっかりとろう～

池袋保健所 令和3年度

*電子レンジは600Wを基準にしています。



●水菜とレタスの豚しゃぶ温サラダ

<作り方>

- ① レタスは太めのせん切り、水菜は2cmに切る。乾燥わかめは水戻しして水気を絞る。
- ② 耐熱皿に①を入れて水を少々ふりかけ、上に豚肉を広げてのせる。ラップをふわっとかけ、電子レンジで2分程度加熱する。
- ③ 1人分ずつ皿に盛り、ドレッシングをかける。



<材料> <2人分>
豚肉ロースしゃぶしゃぶ用・120g
レタス……………中 1/3 玉
水菜……………1/2 把
乾燥わかめ……………3g
ごまドレッシング……………大さじ4

1人分
エネルギー 293kcal
たんぱく質 14.3g
カルシウム 170mg
鉄 1.9mg
葉酸 138 μg
食塩相当量 1.6g

●クラムチャウダー

<作り方>

- ① 野菜とベーコンは、1.5cm 角に切る。
- ② 鍋に油を熱して①を炒め、水1カップを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ あさり水煮（缶汁ごと）と牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、スープの素を加えてよく混ぜる。



<材料> <2人分>
あさり水煮缶(130g)……………1/2 缶
玉ねぎ……………中 1/2 個
にんじん……………中 1/4 本
キャベツ……………中葉 2 枚
ブロッコリー……………小 1/4 個
ベーコン……………1 枚
牛乳……………1 カップ
油……………小さじ1
カップ(コーン)スープの素・2 袋

1人分
エネルギー 265kcal
たんぱく質 14.7g
カルシウム 209mg
鉄 10.6mg
葉酸 82 μg
食塩相当量 1.9g

●いちごフローズンヨーグルト

<作り方>

- ① いちごはへたを取り、ジッパー付きのビニール袋に入れて袋の上から手でつぶす。
- ② ヨーグルトとアイスも加え、もみながらよく混ぜたら、冷凍庫で冷やす。



<材料> <作りやすい分量>
いちご……………中 8～10 粒
(冷凍いちごでもよい)
プレーンヨーグルト……………1/3 パック
バニラアイス……………1 個(200g)

1人分 (全量の1/6程度)
エネルギー 77kcal
たんぱく質 2.3g
カルシウム 71mg
鉄 0.1mg
葉酸 25 μg
食塩相当量 0.1g





●さばとブロッコリーのトマト煮

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けてよく洗い、水気がついたまま器に入れ、ラップをふわっとかけて電子レンジで1分半加熱する。
- ② フライパンにさば缶（缶汁ごと）とトマトソース缶を入れて火にかけ、温まったら①と塩、こしょうを加えてさっと混ぜる。ピザチーズを広げてのせ、ふたをしてチーズを溶かす。



<材料> <2人分>
 さば水煮缶(190g).....1 缶
 ブロッコリー.....小 1/2 個
 大豆水煮(100g).....1/2 缶
 トマトソース(295g).....1/2 缶
 塩、こしょう.....少々
 ピザチーズ.....40g

1 人分
 エネルギー 310kcal
 たんぱく質 31.1g
 カルシウム 422mg
 鉄 3.1mg
 葉酸 72 μg
 食塩相当量 1.9g

●あさり和小松菜の卵とじ

<作り方>

- ① 小松菜は根元を除き、2cm に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱して①をさっと炒め、あさり(缶汁ごと)としょうゆを加え、②を流し入れる。ふたをして弱火で卵に火を通す。



<材料> <2人分>
 あさり水煮缶(130g).....1/2 缶
 小松菜.....1/2 把
 卵.....2 個
 牛乳.....大さじ2
 ごま油.....小さじ1
 しょうゆ.....小さじ1/2

1 人分
 エネルギー 139kcal
 たんぱく質 14.1g
 カルシウム 161mg
 鉄 11.9 mg
 葉酸 84 μg
 食塩相当量 0.8g

●水菜とツナの韓国のに和え

<作り方>

- ① 水菜は2cm に切り、水気をよく切る。韓国のにちぎっておく。(のりはビニール袋に入れてもむとよい)
- ② ボウルにツナ缶と①、韓国のに、ポン酢しょうゆを入れてよく混ぜる。(水気が出るので、食べる直前に和える)



<材料> <2人分>
 水菜.....1/2 把
 ツナ缶(70g).....1 缶
 韓国のに.....2パック
 ポン酢しょうゆ.....大さじ1

1 人分
 エネルギー 128kcal
 たんぱく質 9.1g
 カルシウム 114mg
 鉄 2.1mg
 葉酸 136 μg
 食塩相当量 1.4 g