

KENKO RECIPE

貧血

アサリの風味蒸し 献立

MENU

アサリの風味蒸し
卵と青梗菜の雑炊

POINT

食欲がないときや夜遅いときにも、
手軽にしっかり
たんぱく質と鉄分を補給できる
献立です。



献立

1食分
286 kcal
鉄
3.5 mg
食塩相当量
3.3 g



KENKO RECIPE ◆ 貧血

アサリの風味蒸し献立

1食分 286 kcal ◆ 鉄 3.5 mg ◆ 食塩相当量 3.3 g

アサリの風味蒸し

1人分 54 kcal ◆ 鉄 2.4 mg

材料 (2人分)

アサリ (砂抜きして洗い、
冷凍したもの)
… 殻つきで 300g

a [しょうがのすりおろし … 小さじ1
にんにくのみじん切り … 小さじ½
赤とうがらしの小口切り … 少量
オイスターソース … 大さじ½
酒 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ½

作り方

- ① アサリは冷凍のまま耐熱容器に入れ、aを加え混ぜる。
- ② ラップをかけて電子レンジ (600W) で4分～4分30秒加熱し、殻が開いたら器に盛る。

卵と青梗菜の雑炊

1人分 232 kcal ◆ 鉄 1.1 mg

材料 (2人分)

ごはん … 200g
a [ごま油・顆粒鶏がらだし
… 各小さじ1
塩 … 小さじ¼
水 … 2½ カップ
青梗菜 … 1株 (100g)
卵 … 1個

作り方

- ① なべにaを入れて火にかけて、煮立ったらごはんを加え、弱火にして好みのやわらかさになるまで煮る。
- ② 青梗菜は食べやすく切り、①に加えてひと混ぜする。
- ③ 卵をときほぐしてまわし入れ、さっと火を通す。