

KENKO RECIPE

貧血

白いんげん豆の トマトスープが副菜の献立

MENU

白いんげん豆のトマトスープ
胚芽入りパンのスクランブルエッグ添え
ヨーグルト
グレープフルーツ

POINT

白いんげん豆は
鉄分やその他のミネラルが多く、
積極的にとりたい食品です。
欠食せず、朝からしっかり貧血対策。



献立

1食分
547kcal
鉄
4.1mg
食塩相当量
2.6g



KENKO RECIPE ◆ 貧血

白いんげん豆のトマトスープが副菜の献立

1食分 547 kcal ◆ 鉄 4.1 mg ◆ 食塩相当量 2.6 g

白いんげん豆のトマトスープ

1人分 153 kcal ◆ 鉄 1.6 mg

材料 (2人分)

白いんげん豆水煮缶詰め … 80g
ハムの薄切り … 2枚
玉ねぎ … 30g
ブロッコリー … 80g
にんにく … ½かけ

a トマトの水煮缶詰め … 200g
顆粒ブイヨン … 小さじ½
ロリエ … 1枚
水 … 1カップ

b 砂糖 … 小さじ½
塩 … 小さじ⅓
こしょう … 少々

オリーブ油大さじ½

作り方

① なべにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、みじん切りにした玉ねぎ、8等分に切ったハムを加えていたため、aと白いんげん豆を加える。弱火で10分程煮、bを加えて調味し、小房に分けてゆでたブロッコリーを加える。

胚芽入りパンのスクランブルエッグ添え

1人分 274 kcal ◆ 鉄 2.4 mg

材料 (2人分)

胚芽入り食パン (8枚切り) … 2枚
卵 … 2個
塩・こしょう … 各少量
ほうれん草 … 100g
プチトマト … 6個
油 … 大さじ1

ヨーグルト

1人分 96 kcal ◆ 鉄 0.1 mg

材料 (2人分)

プレーンヨーグルト … 1カップ
はちみつ … 大さじ1

グレープフルーツ

1人分 24 kcal ◆ 鉄 0 mg

材料 (2人分)

グレープフルーツ … ½個