

KENKO RECIPE

貧血

## 牛肉と大豆の カレーいため献立

### MENU

牛肉と大豆のカレーいため  
ルッコラとクレソンのサラダ  
ハム入りコーンスープ  
パン (50g)

### POINT

鉄分だけでなく、  
血を作るのに欠かせないたんぱく質、  
ビタミンCを強化した  
レストラン風の献立です。



献立

1食分  
624 kcal  
鉄  
3.1 mg  
食塩相当量  
4.6 g



## KENKO RECIPE ◆ 貧血

# 牛肉と大豆のカレーいため献立

1食分 624 kcal ◆ 鉄 3.1 mg ◆ 食塩相当量 4.6 g

## 牛肉と大豆のカレーいため

1人分 279 kcal ◆ 鉄 2.0 mg

### 材料 (2人分)

牛もも薄切り肉 … 150g

塩 … 小さじ½

こしょう … 少量

玉ねぎ … ¼個

エリンギ … 100g

水煮大豆 … 50g

クレソン … 10g

油 … 大さじ1

ケチャップ … 大さじ½

白ワイン … 大さじ½

a カレー粉 … 小さじ½

塩 … 小さじ½

こしょう … 少量

### 作り方

① フライパンに油を熱し、一口大に切って塩とこしょうをふった牛肉をいため、薄切りの玉ねぎ、斜め薄切りのエリンギ、大豆の順に加え、aとクレソンを加えて全体をいため合わせる。

## ルッコラとクレソンのサラダ

1人分 32 kcal ◆ 鉄 0.3 mg

### 材料 (2人分)

ルッコラ … 30g

クレソン … 10g

a 油 … 大さじ½

酢 … 小さじ1

塩・こしょう … 各少量

## ハム入りコーンスープ

1人分 173 kcal ◆ 鉄 0.3 mg

### 材料 (2人分)

クリームコーン缶詰 … ½カップ

ハムの薄切り(せん切り) … 2枚

牛乳 … 1½カップ

顆粒ブイヨン … 小さじ1

塩・こしょう … 各少量

パセリ(細かくちぎる) … 適量

### 作り方

① なべに牛乳とブイヨンを入れて煮立て、クリームコーンとハムを加えてひと煮し、塩とこしょうで味をととのえる。

② 器に盛り、パセリを散らす。