

KENKO RECIPE

貧血

ビビンバ

POINT

貧血対策に重要な鉄分とたんぱく質が豊富なビビンバ。ボリューム感のあるメニューです。



主食
&
主菜

1人分
538 kcal
鉄
3.9 mg
食塩相当量
0.8 g



KENKO RECIPE ◆ 貧血

ビビンバ

1人分 538 kcal ◆ 鉄 3.9 mg ◆ 食塩相当量 0.8 g

材料〈2人分〉

- 牛もも肉 … 150g
- しょうゆ・みりん … 各大さじ½
- 小松菜(ゆでる) … 100g
- もやし(ひげ根を除く) … 30g
- にんじん(細切り) … 50g
- 油 … 大さじ½
- 卵黄 … 2個分
- いり白ごま … 小さじ1
- 温かいごはん … 300g

作り方

- 牛肉はしょうゆとみりんをまぶし、油を熱したフライパンに入れていためる。
- 小松菜は3cm長さに切る。もやしとにんじんはそれぞれ沸騰湯でゆで、湯をきる。
- 丼にごはんを盛り、①と混ぜ合わせた②を盛り、卵黄をのせてごまをふる。

KENKO RECIPE

貧血

枝豆入り八宝菜

POINT

エビとイカは高たんぱくで貧血予防に効果がある鉄分が豊富。色合いも鮮やかな八宝菜です。



主菜

1人分
160 kcal
鉄
2.0 mg
食塩相当量
1.7 g



KENKO RECIPE ◆ 貧血

枝豆入り八宝菜

1人分 160 kcal ◆ 鉄 2.0 mg ◆ 食塩相当量 1.7 g

材料 (2人分)

むきエビ (背わたを除く) … 100g	a	水 … ¼カップ 顆粒ブイヨン … 小さじ½
塩 … 少量	b	酒 … 大さじ½ 塩 … 小さじ¼ こしょう … 少量
酒 … 大さじ½	c	かたくり粉 … 小さじ1 水 … 小さじ2
イカ … 100g		
白菜 … 150g		
にんじん … 20g		
枝豆 (ゆでる) … さやから出して 30g		
きくらげ (もどす) … 乾 3g		
油 … 大さじ½		

作り方

- ① エビは塩と酒をふり、イカは鹿の子に切り目を入れ、一口大に切る。
- ② 白菜は3cm長さのそぎ切りにし、にんじんは短冊切りにする。きくらげは石づきを除く。
- ③ フライパンに油を熱し、エビとイカを入れていため、エビの色が変わったら白菜、にんじん、きくらげの順に加えていためる。
- ④ aを加えて煮立て、bと枝豆を加え混ぜ、cを加えてとろみをつける。

ひじきと枝豆のマリネ

POINT

ひじきも枝豆と合わせてマリネにすれば、いつもと違った味わいに。定番のひじきにもバリエーションを。



副菜

1人分
98 kcal
鉄
1.1 mg
食塩相当量
1.4 g



KENKO RECIPE ◆ 貧血

ひじきと枝豆のマリネ

1人分 98 kcal ◆ 鉄 1.1 mg ◆ 食塩相当量 1.4 g

材料 (2人分)

〔生ひじき (洗う) … 150g
しょうゆ … 小さじ1

枝豆 (ゆでる) … さやから出して 30g

〔にんにく (みじん切り) … ¼かけ
バジル (せん切り) … 4枚
a 白ワイン・オリーブ油 … 各大さじ1
塩 … 小さじ½
こしょう … 少量

作り方

- ① ひじきはしょうゆをふる。
- ② aは混ぜ合わせ、①と枝豆を加え、1時間程おいて味をなじませる。

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

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 $\frac{1}{2}$

こしょう … 少量

玉ねぎ … $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{3}{8}$

白ワイン … 大さじ $\frac{1}{2}$

a カレー粉 … 小さじ $\frac{1}{2}$

塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$

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 $\frac{1}{2}$

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 … $\frac{1}{2}$ カップ

ハムの薄切り(せん切り) … 2枚

牛乳 … $1\frac{1}{2}$ 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。

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。