

令和5年度ヘルシークッキング

## ～貧血予防の食事～



主食	ごはん
主菜	豆腐とひじきの和風ハンバーグ
副菜（汁物）	切干大根とわかめのみそ汁
副菜	小松菜ととまとの中華風和え物
副菜	抹茶ミルクゼリー

エネルギー 582kcal 塩分 2.7g 鉄5.3mg

## ～ 貧血予防の食事 ～

**本日の献立** エネルギー582kcal 塩分2.7g 鉄5.3mg

- ・主食 ごはん
- ・主菜 豆腐とひじきの和風ハンバーグ
- ・副菜(汁物) 切干大根とわかめのみそ汁
- ・副菜 小松菜ととまとの中華風和え物
- ・副菜(デザート) 抹茶ミルクゼリー

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

エネルギー 192kcal 塩分 0g 鉄 0.5mg

<材料>4人分

精白米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 副菜 小松菜ととまとの中華風和え物

カラフルな和え物です

<材料>4人分

エネルギー35kcal 塩分0.4g 鉄 1.4mg

小松菜	150g		ごま油・酢	各小さじ2
とまと(7~8mmのくし形切り)	中1個		オイスターソース	小さじ1/2
きくらげ	6g	A	しょうゆ	小さじ1
			こしょう	少々

<作り方>

- ① 小松菜は、ゆでて冷水にとり、水気を絞って3cm位に切る。
- ② きくらげは水でもどし、いしづきを取り一口大にしてゆでる。
- ③ ボウルに①と②、とまとを入れAで和える。

**Point** オイスターソースでコクをプラス。

## 主菜 豆腐とひじきの和風ハンバーグ

しょうが風味のヘルシーバーグ

<材料>4人分

エネルギー224kcal 塩分 1.0g 鉄 2.6mg

A	合挽き肉	250g	B	芽ひじき(乾)	10g
	木綿豆腐	1/2丁		にんじん(みじん切り)	50g
	塩・こしょう	各少々		小ねぎ(みじん切り)	30g
	サラダ油	小さじ2		しょうが汁	小さじ1
	サラダ菜	4枚		片栗粉	小さじ2
	大根	200g		ポン酢しょうゆ	大さじ2

<作り方>

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包んで水切りしておく。
- ② ひじきはたっぷりの水でもどし、洗って水気をきる。
- ③ Aを袋に入れてよく練り混ぜ、Bを加えて混ぜ合わせ、8等分の小判形にする。
- ④ フライパンにサラダ油と③を入れて両面4~5分ずつ焼き、サラダ菜を敷いた皿に盛りつける。
- ⑤ すりおろして軽く絞った大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

**Point** 挽き肉と豆腐はよく混ぜる。

## 副菜(汁物) 切干大根とわかめのみそ汁

乾物を使うことで旨味たっぷり

<材料>4人分

エネルギー43kcal 塩分 1.2g 鉄 0.6mg

切干大根(乾)	20g	みそ	大さじ1と1/2
油揚げ	1枚	だし	3カップ
カットわかめ	4g		

<作り方>

- ① 切干大根は、水につけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、半分にして短冊切りにする。
- ③ 鍋にだしを入れ①と②、わかめを加えて煮てみそを溶き入れる。

**Point** 切干大根はもどしすぎない。

## 副菜(デザート)抹茶ミルクゼリー

ふわっとろの口どけ

<材料>4人分

エネルギー88kcal 塩分 0.1g 鉄 0.2mg

抹茶	小さじ2	粉ゼラチン	1袋(5g)
砂糖	大さじ4	水	大さじ3
牛乳	300ml		

<作り方>

- ① 抹茶と砂糖は、合わせてザル等でこしておく。
- ② 粉ゼラチンは分量の水に振り入れて、ふやかしておく。
- ③ 鍋に牛乳と①を入れて中火にかけ、練りながら合わせよく溶かす。
- ④ 火を止め、②を加え余熱で溶かし、鍋底を冷やしながらか混ぜる。
- ⑤ 器に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。

**Point** 抹茶と砂糖はダマが残らないようする。