

鉄分たっぷりメニュー

あさりとひじきの大豆煮

食品中の鉄は2種類あり、あさりの「ヘム鉄」、大豆、ひじきは「非ヘム鉄」です。吸収率の低い非ヘム鉄もビタミンCやタンパク質と一緒にとると吸収率がアップします。

<主な材料・6人分>

あさり水煮缶	小1缶 (130g)
大豆水煮缶	小1缶 (120g)
ひじき(乾燥)	10g
人参	1/4本
干し椎茸	2枚
油	大1/2
だし汁	70ml
醤油	大2
砂糖	大1
みりん	大1/2
絹さや	4枚

A



<作り方>

- ① 人参は千切りにする。ひじきはぬるま湯で戻して水気は切っておく。干し椎茸はぬるま湯で戻して薄切りにする。戻し汁はとっておく。あさり水煮缶は水気をきっておく。
- ② 鍋に油を熱し、①の人参、ひじき、干し椎茸を入れて炒める。全体が油でなじんだら、あさりと大豆を入れ炒める。椎茸の戻し汁 30ml と A を入れ、弱火で時々混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ 絹さやは筋をとり、塩ゆでし (分量外) 斜めに3等分する。②に混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

エネルギー 138 kcal 蛋白質 11.7 g 塩分 1.6 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)