

「鉄とカルシウムがとれる簡単料理」

鉄とカルシウムの多い食品に☆をつけています

こちらのレシピも
おすすめです👉



厚生労働省パンフレット
「妊娠中・産後のママのための食事BOOK」

ドライカレー



【1人分栄養価】

エネルギー507kcal たんぱく質18.4g 脂質14.4g
カルシウム83mg 鉄3.9mg 塩分1.3g

材 料（4人分）

- ☆豚赤身ひき肉……………150g
- ☆豚レバー……………50g
- たまねぎ……………150g
- しょうが……………ひとかけ
- ☆大豆水煮……………50g
- オリーブ油……………大さじ1
- トマトジュース(無塩)……200cc
- 固形カレールウ……………40g
- カレー粉……………適宜
- 【キャロットライス】
- 米……………2合
- 人参……………50g
- ☆スキムミルク……………大さじ2

【作り方】

- ① 豚レバーは、薄切りにして流水で血抜きをし、ゆでて細かく切る。※市販のレバーペーストでもOK
- ② たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとしょうがをよく炒める。
- ④ たまねぎが透き通ったら、豚ひき肉、①を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、大豆、トマトジュース、ルウを加えて煮込む。お好みでカレー粉を加えてもOK

★キャロットライス★

といだ米にすりおろした人参とスキムミルクを加え、目盛りに合わせて水を入れて炊く。

ささみとひじきのサラダ



【1人分栄養価】

エネルギー75kcal たんぱく質6.7g 脂質3.4g
カルシウム35mg 鉄0.5mg 塩分0.9g

材 料（4人分）

- 鶏ささみ……………100g
- 酒……………小さじ1
- しょうが汁……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- ☆ひじき(乾)……………大さじ2(8g)
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- きゅうり……………2本
- 塩……………ひとつまみ
- 【ドレッシング】
- 酢……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 塩、こしょう……………少々

【作り方】

- ① 鶏ささみは、フォークでつつき、酒、しょうが汁、塩で下味をつける。
- ② 電子レンジで加熱し、冷めたら細かくさく。
- ③ ひじきは、水で戻し、酒、しょうゆ、砂糖で煮て、冷ましておく。
- ④ きゅうりは、薄い輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ、食べる直前に②～④を和える。

手作りドレッシングが簡単に
できます。ささみの代わりに
サラダチキン、ツナでも◎

切干大根とあさりの煮物



【1人分栄養価】

エネルギー85kcal たんぱく質4.3g 脂質2.0g
カルシウム98mg 鉄5.3mg 塩分1.2g

【作り方】

- ① 切干大根は、もみ洗いをし、水気を絞って3cmに切り、人参は千切りにする。
- ② 干しいたけは、ぬるま湯でもどし、細切りにする。(もどし汁はとっておく)
- ③ 油あげは、熱湯をかけて油ぬきし、短冊に切る。
- ④ 鍋にしいたけのもどし汁、①～③を入れて火にかけ、煮立ってきたら、あさりの水煮、砂糖、酒、しょうゆを加えて、ふたをして煮る。
- ⑤ 切干大根がやわらかくなり、煮汁が少なくなったら火を止める。

しっかり煮汁をとばすと、より味が染みこみます。作り置きもしやすいです。

材 料 (4人分)

☆切干大根……………50g
☆あさりの水煮缶……………40g
油あげ……………20g
干しいたけ……………2枚
人参……………30g
しいたけもどし汁……………300cc
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1.5

ほうれん草のミルクスープ



【1人分栄養価】

エネルギー106kcal たんぱく質4.6g 脂質6.2g
カルシウム112mg 鉄0.3mg 塩分0.9g

【作り方】

- ① ほうれん草は、塩を入れた熱湯で茹でて、水につけ、冷めたら水気を絞り、3cm位に切る。
- ② たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、まいたけは手でほぐす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して②をよく炒め、水、固形スープの素を入れて10分位煮る。
- ④ ③に①と牛乳を加え、塩、こしょうで味をつけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

材 料 (4人分)

☆ほうれん草……………150g
たまねぎ……………50g
ベーコン……………2枚
まいたけ……………1/2パック
サラダ油……………小さじ1
水……………300cc
固形スープの素……………1個
☆牛乳……………300cc
片栗粉……………大さじ1
塩、こしょう……………少々

オレンジムース



【1人分栄養価】

エネルギー99kcal たんぱく質6.3g 脂質0.2g
カルシウム115mg 鉄0.2mg 塩分0.2g

【作り方】

- ① 水にゼラチンを入れて、ふやかしておく。
- ② 鍋に砂糖、スキムミルク、水を入れて火にかけ、①を加えて、ゼラチンがよく溶けたら火を止める。
- ③ ②にヨーグルト、ジュースを加え、氷水に当てながら泡立て器でよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やす。

材 料 (4人分)

〔ゼラチン……………10g
水……………50cc
砂糖……………20g
☆スキムミルク……………大さじ3
水……………100cc
☆プレーンヨーグルト……………200g
オレンジジュース……………200cc