

おうちで簡単★スタミナ料理！



レバにら炒め

【材料（2人分）】

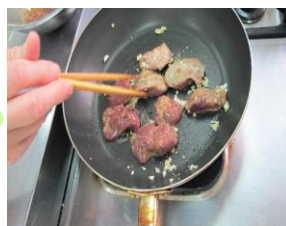
鶏レバー	120 g
牛乳(漬け込み用)	60m l
にら	1 束
もやし	150 g
玉ねぎ	小 1個
にんにく(みじん切り)	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

下味調味料	
A	おろししょうが 小さじ1
	酒 小さじ1
	濃口醤油 小さじ1
	片栗粉 大さじ1

味付け調味料	
B	酒 小さじ1
	胡椒 少々
	濃口醤油 小さじ2
	砂糖 少々

【作り方】

- 1.レバーを薄切りにし水で洗い、牛乳に30分程漬けて血抜きする。水気をふき取りAをもみ込む。
- 2.にらは4cmの長さに、玉ねぎはくし型に切る。
- 3.フライパンに半量のごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら1を入れて両面を焼き付けるように炒める。
- 4.3に、にらの固い根元の部分、玉ねぎ、もやし、残りのにらの順に加えて炒めBをからめ、仕上げに残りのごま油を回し入れる。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②④

鉄強化レシピ



鉄 6.4mg
貧血を防ぐ



ビタミンC 37.8mg
鉄の吸収促進



エネルギー：173kcal



食塩相当量：1.4 g

ひじきの煮物

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②④

鉄強化レシピ



鉄 1.2mg
貧血を防ぐ



ビタミンC 1.2mg
鉄の吸収促進



エネルギー：99kcal



食塩相当量：0.9g

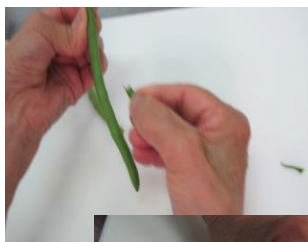
【材料（2人分）】

乾燥芽ひじき	10g	調味料	
大豆(水煮)	60g	酒・砂糖	各小さじ1
人参	20g	A 濃口醤油	大さじ1/2
さやいんげん	2本	サラダ油	小さじ1
しめじ	¼パック		
かつおだし汁	½カップ		

(乾燥芽ひじきは水に戻すと約5倍にふくらみます)

【作り方】

1. 大豆はざるに上げ、さっと水洗いをして水気をきる。
2. ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ざるに上げて水気をきる。
3. にんじんは皮を剥き、太い千切りにする。さやいんげんは軸側を少し折り、すじを取り、3cm位の斜めに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
4. 鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、しめじを炒める。全体に油がまわったら残りの具とAとだし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。





ごまとチーズが香る
洋風ごま和え♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②④

鉄強化レシピ



鉄 1.1mg
貧血を防ぐ



ビタミンC 9.6mg
鉄の吸収促進



エネルギー：53kcal



食塩相当量：0.06g

【材料（2人分）】

小松菜	小1束
にんじん	60g
塩	少々
白すりごま	大さじ1
砂糖	少々
塩	少々
酢	大さじ1/2
パルメザンうす削り	少々

A

【作り方】

1. 小松菜は約4cmのザク切り、にんじんは4cm位の長さの粗い千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし塩をひとつまみ入れ、にんじんをさっとゆでて取り出す。その湯で小松菜をゆで、ザルにあげて湯をきる。
3. 小松菜とにんじんにAのごまソースで和える。
4. 器に盛り、パルメザンチーズをふりかける。

