

# 葉酸・鉄・カルシウムがとれるメニュー

## ミルクポテトサラダ マヨネーズを使わず、牛乳で煮て作ります




1人分 エネルギー155kcal、鉄0.5mg、  
カルシウム124mg、葉酸36 $\mu$ g、塩分0.8g

### 材 料 (2人分)

じゃがいも	2個 (200g)
きゅうり	1/2本 (50g)
にんじん	30g
牛乳	200mL
固形ブイヨン	1/2個
塩・こしょう	少量
酢	小さじ1 (5g)

### 作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて1センチ幅のいちよう切りにし、表面をさっと洗う。
- 2 きゅうりは薄い輪切り、にんじんは薄いいちよう切りにする。
- 3 鍋に①のじゃがいも、牛乳、固形ブイヨンを入れてクッキングシートで落としぶたをし、中火で約15分ほど煮る。途中、10分程度で②のにんじんを加える。
- 4 ③の落としぶたをとり、火力を強めて焦げないように、底を木ベラで混ぜながら、トロトロになるまで水気をとばす。火を止め、塩、こしょうで味をととのえ、熱いうちに酢を加えて混ぜる。
- 5 ②のきゅうりの水気を絞り④に混ぜ合わせる。

## 豆腐菜めし 温かいご飯にまぜるだけ



1人分 エネルギー347kcal、鉄1.4mg、  
カルシウム146mg、葉酸46 $\mu$ g、塩分1.0g

### 材 料 (2人分)

温かいご飯	300g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
大根	70g
しその葉	5枚 (5g)
赤ピーマン	1/4個 (30g)
ちりめんじゃこ	大きじ2
塩	小さじ1/5 (1g)
いりごま	小さじ2

### 作り方

- 1 豆腐は沸騰した湯で1~2分ゆで水気をきる。
- 2 大根はせん切りし、ひとつまみの塩をふり、しんなりしたら水で洗い水気をきる。しその葉はせん切りにし水につけてあく抜きし水気をきる。赤ピーマンはみじん切り、ちりめんじゃこは熱湯でサッとゆで、水気をきる。
- 3 ご飯に①、②と塩を加えさっくりと混ぜて、盛りつけたら、ごまを散らす。



具だくさんの汁物と合わせて  
バランスアップ!

## レバーのトマトチーズ煮

トマトソースとチーズでレバーを食べやすく



1人分 エネルギー218kcal、鉄7.1mg、  
カルシウム110mg、葉酸436μg、塩分1.7g

### 材 料 (2人分)

豚レバー	100 g	トマト水煮缶	200 g
塩	1 g	ローリエ	1/2枚
こしょう	少量	固形ブイヨン	1/4個
小麦粉	6 g	砂糖	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	30 g	塩	1 g
オリーブ油	大さじ1	こしょう	少量
にんにく(みじん切り)	1/2かけ	ピザ用チーズ	30 g

### 作り方

- 1 レバーは一口大のうす切りにし、流水に20分さらし、水気をふいて塩・こしょうをし、小麦粉を軽くまぶす。
- 2 フライパンに半量のオリーブ油を入れ、レバーをこんがり焼き色をつけて焼き、一度とりだす。
- 3 残りの油でにんにくを炒め、香がでたら玉ねぎを炒め、Aを加え弱火で10~15分煮て、塩こしょうで味をととのえ、チーズを加えてとろけるまで煮る。



## ひじきのごま風味サラダ

カルシウムたっぷりのひじきをサラダで



1人分 エネルギー115kcal、鉄1.2mg、  
カルシウム151mg、葉酸25μg、塩分1.0g

### 材 料 (2人分)

生ひじき	120 g
(又は、乾燥芽ひじき)	15 g
きゅうり	1/2本
にんじん	30 g
A	
マヨネーズ	大さじ1と1/2
練りごま	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
いりごま(白)	少量

### 作り方

- 1 ひじきは水洗いし、水気をきる。  
(乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、下ゆでする)  
きゅうりとにんじんはせん切りにし、にんじんはラップに包んで電子レンジで20~30秒加熱する。
- 2 Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①のひじき、きゅうり、にんじんを和える。
- 3 ②を器に盛り、ごまを散らす。

