

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131kcal、鉄0.6mg、
カルシウム125mg、葉酸35 μ g、塩分0.7g

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、表面をサッと洗う。
- 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327kcal、鉄1.8mg、
カルシウム151mg、葉酸46 μ g、塩分1.8g

材 料（2人分）

温かいご飯	300g
木綿豆腐	1/2丁（150g）
大根	70g
青じそ	5枚（5g）
パプリカ（赤）	1/4個（30g）
ちりめんじゃこ	大さじ2
塩	小さじ1/5（1g）
いりごま（白）	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。
青じそはせん切りにし水につけてあく抜きし水気をきる。
パプリカはみじん切り、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と塩を加えサックリと混ぜて、盛り付けたら、いりごまを散らす。



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207kcal、鉄7.1mg、
カルシウム112mg、葉酸436μg、塩分1.3g

材 料（2人分）

豚レバー	100 g		トマト水煮缶	200 g
塩	1 g	A	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、こしょうをして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、レバーをこんがりと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、香り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。



ほうれん草とひじきのごま和え

生揚げでカルシウムたっぷり、白和え風



1人分 エネルギー103kcal、鉄2.3mg、
カルシウム154mg、葉酸123μg、塩分0.7g

材 料（2人分）

ほうれん草	100 g
芽ひじき（乾燥）	6 g
しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	20 g
生揚げ	1/3丁
だし汁	大さじ1
A 練りごま（白）	大さじ2/3
砂糖	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はゆでて3センチ長さ。ひじきは水で戻し下ゆでし、水気をきってしょうゆをふる。にんじんは千切りにし、ラップに包んで電子レンジで10秒～15秒加熱する。
- ② 生揚げは熱湯に入れて油抜きし、手でちぎる。
- ③ Aを合わせ、①②を加えて和える。

