

貧血予防 &
アンチエイジングレシピ

関東百貨店健康保険組合 健康管理部
問合せ先 ☎ 03-3833-6143

※) 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml

アスパラと牛肉の炒め物

1 人分：エネルギー：200kcal タンパク質：18.8g 脂質：10.3g 炭水化物：8.6g
鉄：2.9mg 葉酸：199 μ g 食塩：1.5g

★材料：2 人分

	グリーンアスパラガス	200g (8～10 本)
	牛もも肉 (赤身)	150g
下味	酒・片栗粉・ごま油	小さじ 1
	にんにく	小さじ 3 分の 1
	塩	少々
調味料	オイスターソース	大さじ 2 分の 1
	しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 2 分の 1
	こしょう	少々

★作り方

- 1) アスパラガスは根元の固い部分を切り、穂先以外を包丁の腹で軽くつぶし、5 cm 長さに切ります。牛肉は食べやすい大きさに切り、下味をもみこみます。
- 2) フライパンで牛肉を炒め、色が変わったらとり出します。
- 3) アスパラをフライパンに入れて、塩ひとつまみ、水大さじ 2 を加えて汁けがとぶまで炒めます。
- 4) 牛肉をフライパンに戻し、調味料を順に加えて炒め合わせます。



たことパプリカのマリネ

1 人分：エネルギー：120 kcal タンパク質：11.9g 脂質：3.6g 炭水化物：8.2 g
鉄：0.5 mg 葉酸：64 μ g 食塩：1.1g

★材料：2 人分

ゆでダコ	100 g
赤・黄パプリカ	各半分
玉ねぎ	20 g
白ワインビネガー	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 3 分の 1
こしょう	少々

★作り方

- 1) たこは薄切りに、パプリカは焼き網で焼き、乱切りにします。
- 2) 玉ねぎはみじん切りにして塩をふり、水気を絞ります。
- 3) 調味料と①、②を混ぜ合わせます。



ほうれん草とひじきのごま和え

1 人分：エネルギー：30 kcal タンパク質：2.3 g 脂質：0.9 g 炭水化物：5.5 g
鉄：2.3mg 葉酸：171 μ g 食塩：0.4g

★材料：2 人分

ほうれん草	160 g
生ひじき	20 g
{ すり白ごま	小さじ 2
{ 砂糖	小さじ 1 と 3 分の 1
{ しょうゆ	小さじ 1

★作り方

- 1) ひじきをざるに入れて水で洗い、熱湯をまわしかけて水気をきります。
- 2) ほうれん草を根元の方からゆで、水にさらして冷まし、水気をしぼって 4 cm 長さに切ります。
- 3) ごまと砂糖を合わせ混ぜ、もう一度しっかりと水気をしぼったほうれん草とひじきを加えて混ぜ合わせます。しょうゆを加えて、全体をよく混ぜ合わせます。



切りこんぶと厚揚げの煮物

1 人分：エネルギー：70 kcal タンパク質：3.7g 脂質：3.4 g 炭水化物：5.8 g
鉄：1.3 mg 葉酸：12 μ g 食塩 0.9g

★材料：2 人分

切りこんぶ	乾 10 g
厚揚げ	60 g
にんじん	30 g
煮汁 {	切りこんぶの戻し汁 3 分の 2 カップ
	しょうゆ 小さじ 3 分の 2
	酒 小さじ 2
	砂糖 小さじ 1

★作り方

- 1) 切りこんぶは水で戻し、5 cm 長さに切ります。
- 2) 厚揚げは熱湯をかけ、一口大に切ります。
にんじんはせん切りにします。
- 3) 鍋に、①と②、煮汁を入れて蓋をして、弱火で 15 分煮ます。



クラムチャウダー

1 人分：エネルギー： 245kcal タンパク質：15 g 脂質：10.1 g 炭水化物：23.6 g
鉄：15.6 mg 葉酸：34 μ g 食塩：1.0g

★材料：2 人分

あさりの缶詰	80 g
玉ねぎ	200 g (1 個)
バター	小さじ 2 (8 g)
小麦粉	小さじ 2
水	あさりの汁と合わせて 4 分の 3 カップ
牛乳 (温める)	1 と 2 分の 1 カップ
ホールコーン (缶詰)	50g
パセリ	適量
塩・こしょう	少々

★作り方

- 1) 玉ねぎを 1 cm 角に切ります。パセリはちぎっておきます。
- 2) 鍋にバターをとかして玉ねぎを炒め、透き通ってきたら小麦粉をふり入れて炒め合わせます。
- 3) 分量の水を加えて煮、とろみがついてきたら温めた牛乳、あさり、コーンを加えて 2～3 分弱火で煮ます。
パセリを加え、塩とこしょうで味をととのえます。



白玉だんご

1人分：エネルギー：165 kcal タンパク質：5.1 g 脂質：2.0 g 炭水化物：31.6 g
鉄：1.1 mg 葉酸：19 μ g 食塩：0g

★材料：2人分

白玉粉	50g
絹ごし豆腐	50～60g
きな粉	小さじ2
ゆであずき	40g

水ではなく、絹ごし豆腐で作ることがポイント♪

★作り方

- 1) 白玉粉に絹ごし豆腐を入れて、耳たぶくらいの固さにこねます。
- 2) 沸騰したお湯で、浮き上がってくるまでゆで、水で冷やします。
- 3) 冷えた白玉の上にきな粉、ゆであずきをかけます。

