

# 鉄分いっぱい！ 貧血改善レシピ

雑穀ご飯  
長芋のみそ豚まきまき  
ひじきとカラーピーマンのサラダ  
あさりのすまし汁



## 材料

### 雑穀ご飯

	1人分	2人分
米	70g	140g
雑穀	8g	16g

## 作り方

- ① 米と雑穀は洗ってザルにあげておく。
- ② 水を加えて炊く。

### 長芋のみそ豚まきまき

(1人4個ずつ)

	1人分	2人分	
長芋	80g	160g	
大葉	2枚	4枚	
豚ロース肉	4枚(80g)	8枚	
A	梅肉	2.5g	5g
	みそ	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1/4	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/8	小さじ1/4
	サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/4
	サラダ菜	2枚	4枚
	ミニトマト	2個	4個

- ① 長芋は5～6cmの長さに切り、縦に8等分する。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 豚肉を広げ、片面にAを塗っておく。
- ④ 豚肉の端に長芋と大葉をのせて巻く。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、④を転がしながらじっくり焼く。
- ⑥ サラダ菜とミニトマトを添えて盛り付ける。

### ひじきサラダ

	1人分	2人分	
干ひじき	3g	6g	
カラーピーマン	15g	30g	
グリーンアスパラガス	20g	40g	
玉ねぎ	15g	30g	
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ2	
B	酢	小さじ2	大さじ1・1/3
	しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	砂糖	小さじ1	小さじ2

- ① ひじきは水で戻して水気をよく切り、さらにフライパンにオリーブ油を熱して炒め、水気をとばす。
- ② カラーピーマンは種をとり、薄切りにしてゆでる。アスパラは細切りにする。玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、水気を切る。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。

### あさりのすまし汁

	1人分	2人分
あさり水煮缶	20g	40g
長ねぎ	20g	40g
人参	5g	10g
えのきたけ	10g	20g
だし汁	120cc	240cc
酒	少々	少々
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

- ① 長ねぎは白髪ねぎ、人参は細い千切り、えのきたけは軸をとって3等分する。
- ② 鍋にあさりの汁とだし汁を合わせたもの、人参えのきだけを入れて火を通す。
- ③ 最後に酒としょうゆ、長ねぎを入れ、味を調える。

ひじきサラダ



長芋のみそ豚まきまき



雑穀ご飯



あさりのすまし汁



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
雑穀ご飯	249	4.3	0.6	4	1.0	0.4	0.0
長芋のみそ豚まきまき	271	19.6	13.1	32	1.2	1.7	0.9
ひじきサラダ	55	1.5	2.1	65	2.5	2.6	0.6
あさりのすまし汁	39	5.0	0.5	34	7.8	1.0	0.8
合計	614	30.4	16.3	135	12.5	5.7	2.3

**豚肉 疲労回復に役立つビタミンB1が豊富**

ビタミンB1は牛肉の約10倍も含まれ、**疲労回復**や**イライラの解消に効果**があり、精神安定効果も。妊娠期はどうしても疲労がたまりやすくなるので、豚肉料理を取り入れてみて。また、玉ねぎやにら、ねぎなどを一緒に食べると吸収率がUP!

**ひじき 疲労回復に役立つビタミンB**

ひじきは各種ミネラルが多く、カルシウム、食物繊維、**鉄**、マグネシウム、βカロテン、などを多く含みます。ひじき等の食物性食品の鉄分は、**動物性たんぱく質含む食品**や野菜や果物など**ビタミンC**を含む食品と組み合わせると吸収率がアップ。

**長芋 (山の芋) 食物繊維が豊富**

長芋のでんぷん分解酵素は大根約3倍。消化促進と疲労回復に大きな威力あり。**食物繊維も豊富で便秘解消**に。消化作用に効果を期待するなら、生食の方がおすすめ。すり下ろせば冷凍保存もOK。必要量だけ割って使えます。

**グリーンアスパラガス 葉酸が豊富**

**葉酸**は胎児の細胞分裂や成長を促し、妊娠前から妊娠初期に葉酸をたっぷりとることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の発症リスクを減らすことができると言われています。また、悪性貧血や動脈硬化の予防としても、葉酸は効果的。