

# 2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



## 『貧血予防』

～貧血になる前に予防をしましょう～



### 《レバーの竜田揚げ風》



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
佐藤瑠奈さん、鈴木光さん、楠田優月さん、  
久司陽佳さんがメニューを考案しました♪



プラス

#### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	339kcal
鉄分	3.4mg
たんぱく質	15.7g
脂質	17.8g
炭水化物	25.6g
ビタミンC	68mg

#### この組み合わせがオススメ♪

- ・白米
- ・ひじきの炒め煮
- ・しじみの味噌汁
- ・オレンジ



### ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

貧血とは血液中の酸素をしっかりと運べる赤血球が少なくなる状態のことを言います。その赤血球の主成分であるヘモグロビンにより酸素が運ばれるのですが、『鉄』が不足することによりヘモグロビンが減少します。またタンパク質が不足すると赤血球を作る能力が低下してしまいます。葉酸とビタミンB<sub>12</sub>を取ることで赤血球を効果的に作ることができる、また鉄分と同時にビタミンCを取ることで体内への鉄の吸収率が上がります。今回の献立で使われた牛レバーは鉄分が多く、またビタミンA,B群も含まれているため貧血にとっても良い食品です。また副菜にひじき、汁にしじみと果物としてビタミンCが多いオレンジを組み合わせることにより、赤血球を効率的に作り、鉄の吸収率を上げるのに最適です。

# 2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

3月

## レバーの奄田揚げ風



### 【作り方】

- ①レバーを一口大に切り、◎の調味料で下味をつける。
- ②キャベツを千切り、赤・黄ピーマンは薄く輪切り、なすとこんにゃくはお好みで食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに少し油をひく（油は全量使わない）こんにゃく、なすを軽く炒める。
- ④炒めたら、一度こんにゃくとなすを取り出し、残りの油を全部フライパンに入れ、レバーに片栗粉をまぶして焼く。
- ⑤こんにゃくとなすをフライパンに戻し、★の調味料と絡めて完成。

### 【材料】(2人分)

牛レバー	140g
板こんにゃく	80g
なす	80g
キャベツ	60g
赤ピーマン	20g
黄ピーマン	20g
◎にんにく	16g
◎しょうが	16g
◎酒	10g
片栗粉	16g
★酒	10g
★みりん	14g
★一味唐辛子	少々
★砂糖	8g
★しょうゆ	11g
サラダ油	30g