

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

4月

~貧血予防レシピ~

「レバー克服!ドリア」

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	646kcal
炭水化物	66.6g
たんぱく質	31.2g
脂質	26.8g
塩分	2.2g
鉄	12.5mg

この組み合わせが
オススメ!

- レモン風味サラダ
- コンソメスープ
- いちご

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

猪熊蓮さん、小林琴音さん、柳田濡那が考案しました。

監修:林 千登勢先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

現在の女性に多い貧血の原因は、月経、ダイエット、食生活の乱れによるものが多く、成人女性は毎月約40mgもの鉄を失っているとされています。

鉄は吸収されにくい栄養素で、月経のある15歳以上の女性では1日10.5mgの摂取が推奨されています(日本人の食事摂取基準2015年版より)。

鉄分は肉や魚などの動物性食品が吸収されやすく、ビタミンC、カルシウムと一緒に摂ることで、より鉄の吸収率を高めることができます。

~貧血予防のために控えたほうが良い食べ物~
緑茶・紅茶・コーヒー・玄米・おから・加工食品

材料と作り方 (2人分)

~材料~

豚レバー	60g
*血抜き用牛乳	適宜
豚ひき肉	60g
ほうれん草	140g
パプリカ	中1個
薄力粉	大さじ1
牛乳	160ml
みそ	10g
ピザ用チーズ	30g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2強
ごはん	茶碗2杯分

~作り方~

- ① レバーは血抜きをしてペーパータオルで水けを拭く。
*血抜き: 水洗いをして牛乳に1時間から3時間つける。
(時間がない場合は、最低20から30分置く。)
その後、牛乳を捨て、もう一度レバーを流水で洗う。
- ② レバーはみじん切りにして、豚ひき肉と合わせておく。
- ③ ほうれん草は茹でて水けを絞り、食べやすく切る。
パプリカは食べやすく細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れて炒める。
ひき肉の色が変わったらほうれん草とパプリカ、牛乳で溶いたみそを入れて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、薄力粉を入れまんべんなく混ぜる。
粉っぽさがなくなったら牛乳とチーズ半分を入れてとろみがつくまで混ぜる。
とろみがついたら、こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱容器にごはんを入れ、⑤のソースをかける。
- ⑦ 残りのチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり!

646kcal

