

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

5月

~貧血予防レシピ~ 「ニラチーズ千千」



栄養価 (1食当たり)	
エネルギー	267kcal
炭水化物	16.6 g
たんぱく質	16.1 g
脂質	14.1 g
塩分	0.9 g
鉄	0.7 g
ビタミンC	9 g

この組み合わせが
オススメ♪

- チョレギサラダ
- わかめスープ
- いちご
- バナナ

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
森田早紀さん、安田果穂さん、山内莉奈さん
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???

食物に含まれる鉄分には比較的吸収のよいヘム鉄と、吸収率が低い非ヘム鉄があります。比較的吸収の良いものには、牛・豚・鶏などの肉類、肝臓(レバー)、いわし、かつお、あさり、はまぐりなどの魚介類があります。非ヘム鉄を含む食物は、ホウレン草や小松菜などの緑黄色野菜やわかめ、のりなどの海藻類、大豆製品です。

ビタミンCには非ヘム鉄の吸収率を高める効果があり、ニラにはビタミンCが多く含まれており、疲労回復や免疫力を高めたり、生活習慣病予防にも効果のあり、一緒に食べることをおすすめします。

材料と作り方 (2人分)

~材料~

- ・豚肩ロース(脂無) 100 g
- ・ニラ 60 g
- ・薄力粉 大さじ5
- ・片栗粉 大さじ1.5
- ・鶏がらだし 小さじ1.5
- ・塩 少々
- ・水 95cc
- ・ごま油 8 g
- ・チーズ(モッツアレラ) 40 g
- ☆ポン酢 大さじ1
- ☆ラー油 適量
- ☆ごま(白)

~作り方~

- ① ニラと豚肩ロースは3cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、鶏がらだし、塩、水を入れて混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を丸く流し入れて、押しつぶしながら焼く。
- ④ ボウルに☆の調味料を入れて混ぜ合わせタレをつくる。
- ⑤ こんがり焼き色がついたら裏を返し、表と同じように焼き、最後にチーズをのせてとろけるまで焼く。
- ⑥ チヂミは食べやすい大きさに切り、器に盛って④のタレをかけて完成!

267kcal

