

クッキングボランティア × 自立自活のためのお料理教室

@ドナルド・マクドナルド・ハウス おおさか健都

今回のテーマ

「女性に必要な 1 日分の鉄分を摂ることができる」
お弁当



今回のメニュー

- ▶ あさりと鮭中骨の炊き込みご飯
- ▶ 彩りピーマンの青椒肉絲
- ▶ 小松菜としらすのピリ辛炒め
- ▶ ひじきの中華風白和え
- ▶ さつまいものレモン風味飴煮
- ▶ とろとろニラ玉スープ

栄養量 (1 人分)

エネルギー	: 599kcal
たんぱく質	: 29.7g
脂質	: 15.6g
炭水化物	: 89.2g
食塩相当量	: 2.3g
鉄分	: 12.4mg



トータルヘルスケアサービス

ホロニクスグループ

Holonics Group®

栄養管理部

あさりと鮭中骨の炊き込みご飯

材料（2人分）



精白米	120g
冷凍むき枝豆	25g
あさり水煮缶	40g
鮭中骨水煮缶	30g
生姜	5g
酒	5g（小さじ 1）

栄養量（1人分）

エネルギー	270kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	3.2g
炭水化物	48.6g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① 枝豆は解凍、生姜は千切りにする。
- ② 缶詰は身と缶汁に分ける。大きな中骨はほぐしておく。
- ③ 缶汁、酒を合わせ、水を加えて米重量の 1.5 倍量になるよう調整する。
- ④ 炊飯器の内釜に米を入れ、③を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 缶詰の身、千切りした生姜をのせて炊飯する。
- ⑥ 器に盛り付け、枝豆をトッピングする。

栄養ポイント

あさはへム鉄をととても多く含む食品です。
あさりのうま味を活かせる、炊き込みご飯にしました。
缶汁を活用することで、調味料を抑えることができます。



彩りピーマンの青椒肉絲

材料（2人分）



牛もも肉	50g	
赤ピーマン	40g	
黄ピーマン	40g	
ピーマン	20g	
こいくちしょうゆ	3g(小さじ 1/2)	(A)
酒	5g(小さじ 1)	
オイスターソース	3g	(B)
砂糖	3g(小さじ 1)	
ごま油	4g(小さじ 1)	
片栗粉	3g(小さじ 1)	

栄養量(1人分)

エネルギー： 76kcal

たんぱく質： 6.0g

脂質： 3.2g

炭水化物： 6.4g

食塩相当量： 0.5g

作り方

- ① ピーマン、パプリカは種を取り除き細切りにする。
- ② 牛もも肉を細切りにして(A)を加えて混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱する。②を加えほぐし炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、①と(B)を加えて中火炒め合わせる。
- ⑤ 全体がなじんだら、火からおろして盛り付ける。

小松菜としらすのピリ辛炒め

材料（2人分）



小松菜	150g
しらす干し	10g
薄口しょうゆ	2g(小さじ 1/3)
豆板醤	2g
ごま油	2g(小さじ 1/2)

栄養量(1人分)

エネルギー： 24kcal

たんぱく質： 2.3g

脂質： 1.3g

炭水化物： 1.7g

食塩相当量： 0.6g

作り方

- ① 小松菜は5cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を加えてさっと炒める。
- ③ しらす干し、豆板醤、しょうゆを加えて炒め合わせる。
- ④ 小松菜がしんなりしたら、火からおろして盛り付ける。

ひじきの中華風白和え

材料（2人分）



- 木綿豆腐 …………… 70g
- 人参 …………… 20g
- 乾燥しいたけ ……………6g
- 乾燥ひじき …………… 3 個
- みりん …………… 6g (小さじ 1)
- 薄口しょうゆ ……………4g(小さじ 2/3)
- 砂糖 …………… 2g (小さじ 2/3)
- 鶏ガラスープの素 …………… 2g
- すりごま ……………9g(小さじ 3)

(A)

栄養量(1人分)

エネルギー	: 79kcal
たんぱく質	: 4.3g
脂質	: 4.6g
炭水化物	: 6.6g
食塩相当量	: 0.4g

作り方

- ① 乾燥しいたけを水で戻して軸を切り落とす。戻し汁はおいておく。
- ② 豆腐を耐熱皿に入れて 500W で 2 分加熱し、水をきって粗熱をとる。
- ③ 戻したしいたけと人参は千切りにする。
- ④ 乾燥ひじきとしいたけの戻し汁を鍋に入れて火にかける。
- ⑤ (A)、③を加えて汁気がなくなるまで煮て、火からおろし粗熱をとる。
- ⑥ ②をほぐし入れてすりごまを加え、よく混ぜ合わせて盛り付ける。

栄養ポイント

乾燥しいたけの戻し汁を煮汁に使うことで、しいたけのうま味が活用できます。
また、たっぷりごまを入れることで、少ない塩分でも満足感のある副菜になります。



さつまいものレモン風味飴煮

材料（2人分）



さつまいも …………… 100g
はちみつ ……………12g (大さじ 1/2)
みりん ……………9g(大さじ 1/2)
レモン果汁 ……………5g(小さじ 1)

栄養量(1人分)

エネルギー	: 91kcal
たんぱく質	: 0.5g
脂質	: 0.3g
炭水化物	: 22g
食塩相当量	: 0g

作り方

- ① さつまいもは 1 cm幅の輪切りし、軽く水にさらした後ざるにあげる。
- ② 鍋に①をなるべく重ならないように並べ、はちみつ、みりんを加える。
- ③ ひたひたの水を加えて火にかけ、煮立ったら落し蓋をして 5 分煮る。
- ④ 落し蓋を外してレモン果汁を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 粗熱が取れたら盛り付ける。

栄養 ポイント

ビタミンCは非ヘム鉄の吸収を助ける役割があります。
ビタミンCは熱により損失の大きいビタミンですが、イモ類は熱による損失が少ないため、非ヘム鉄の吸収を促すのに役立ちます。



とろとろニラ玉スープ

材料（2人分）



卵 1 個
えのき 40g
ニラ 20g
鶏ガラスープの素 4g
片栗粉 3g (小さじ 1)
薄口しょうゆ 2g (小さじ 1/3)
塩 少々
こしょう 少々
水 300ml

栄養量 (1 人分)

エネルギー : 59kcal
たんぱく質 : 4.1g
脂質 : 3.2g
炭水化物 : 4.0g
食塩相当量 : 0.5g

作り方

- ① えのきは石づきを落とし 5 cm 幅、ニラは 1 cm 幅に切る。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、えのきを入れて火にかける。
- ③ えのきに火が通ったら、ニラ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 片栗粉を水（分量外）で溶き、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に卵を溶き入れひと煮立ちさせる。
- ⑥ 塩、胡椒で味を整え、器に盛り付ける。

