

スポーツと貧血について③

今回は・・・鉄分をたくさん摂取できるレシピをご紹介します。

レバーの竜田揚げ



材料[2人分]

豚レバー 150g 醤油 大さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ1
生姜の絞り汁 小さじ1 片栗粉 適量

作り方

- 1 豚レバーは一口サイズに切り、塩水に10分ほど漬けて血抜きをし、流水で洗う。
- 2 ボールに、片栗粉以外の全ての調味料を入れ、水気を拭いたレバーを10分ほど漬けておく。
- 3 汁気を取り、片栗粉を全体が白っぽくなる位多めにまぶして、170℃の油でカラリと揚げる。
(1人分 エネルギー175kcal 鉄10.1mg)

レバー入りミートソースパスタ



材料[2人分]

合びき肉 60g 鶏レバー 20g 玉ねぎ 50g 人参 30g 油 30ml
トマトピューレ 30g フイヨン 200ml にんにく 少々 パスタ200g

作り方

- 1 鶏レバーは、塩水に10分ほど漬けて血抜きをし流水で洗う。
- 2 レバーはゆでてペースト状にしておく。
- 3 にんにく、玉ねぎ、人参はみじんぎりにする。
- 4 鍋に油を入れて熱しにんにくを炒める。玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん、合びき肉を炒める。レバーペーストを加える。フイヨン、トマトピューレを入れて煮込む。
- 5 パスタをゆでて、皿に盛り付け、ミートソースをかける。
(1人分 エネルギー505kcal 鉄3.0mg)

鉄分たっぷりのレバーは貧血予防の強い味方。しっかりと下ごしらえや下味をつけると臭みも少なくなります。カリッと香ばしく揚げたり、濃厚なソースに混ぜるなどの工夫をすると食べられる人も多いようです。

ひじきのサラダ



材料[2人分]

ひじき 10g 人参 40g きゅうり 1/2本 コーン 25g
白ごま 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1 酢 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- 1 きゅうり、人参は千切りにする。
- 2 白ごま、マヨネーズ、酢、しょうゆを合わせる
- 3 材料を2であえる。
(1人分 エネルギー109kcal 鉄3.6mg)

青菜とあさりのスープ



材料[2人分]

小松菜 100g あさり(殻つき) 240g タマネギ 60g
コンソメ 2/3コ 塩 1g

作り方

- 1 小松菜はゆでて2cmに切り、玉ねぎはうす切りにする。
- 2 鍋に水をはり、殻付きのあさりを入れ火にかける。
- 3 沸とうし、あさがりすべて口をあけたらタマネギ、コンソメを入れひと煮たちさせる。
- 4 小松菜を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
(1人分 エネルギー55kcal 鉄5.7mg)