



♪血液力・筋力UPのおすすめ献立♪

～鉄分・カルシウムを美味しく補給しましょう！～



♪レバニラ炒め

材料	2人分	
豚レバー(鶏でも可)	100g	
A	生姜すりおろし	1かけ
	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1/2
サラダ油	適宜	
ニンニク	1かけ	
にら	1束	
もやし	200g	
ゴマ油	大さじ1/2	
B	オイスターソース	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1
	酒	大さじ1
塩・コショウ	少々	

作り方

- ① 豚レバーは臭みを取るためにたっぷりの水で15～20分さらし、Aの調味料に10分ほど浸けておく
- ② にらは5cm幅に切っておく
- ③ もやしは洗っておく
- ④ ①のレバーに片栗粉をまぶし、サラダ油で焼きつけ、別の皿などに取り出しておく
- ⑤ 同じフライパンにごま油、ニンニクを入れ、香りが立ったら、もやし、にらをいれ炒める。
- ⑥ もやし、にらにある程度火が通ったら、④のレバーを入れ、Bの調味料を入れる。
- ⑦ 塩・コショウで味を調えたら、できあがり♪



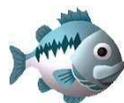
1人分
エネルギー: 170kcal
鉄分: 7.5mg
カルシウム: 47mg

♪穴子とほうれん草の卵とじ

材料	2人分
穴子のかば焼き	100g
ほうれん草	200g
だし汁	150cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1.5
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
卵	大1個

作り方

- ① 穴子は一口大に切っておく
- ② ほうれん草は固めにゆでて、2cm幅に切っておく
- ③ だし汁と調味料を鍋に入れ、煮立てる
- ④ 穴子を入れひと煮立ちしたら、ほうれん草も入れる
- ⑤ 更に煮立ったら、割りほぐした卵を回し入れ、蓋をする。
- ⑥ 卵が好みの固さに火が通ったら出来上がり♪



穴子の代わりにさばやサンマの缶詰でも代用できるよ！

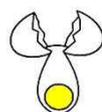
1人分
エネルギー: 210kcal
鉄分: 3.2mg
カルシウム: 100mg

♪きなこミルクセーキ

材料	1人分
牛乳	150cc
卵	1/2個
黄な粉	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 全ての材料をミキサーで攪拌して出来上がり♪



1人分
エネルギー: 200kcal
鉄分: 1.1mg
カルシウム: 195mg