



ビブリアキッチン



2023年6月発行（第11号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

効率のよい食べ合わせ ～不足しがちな鉄を補う～

鉄分は心身の健康を保つうえで欠かせない栄養素のひとつです。成長期のこどもも体が大きくなる時、骨や筋肉には鉄が必要です。動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

アサリの旨味が絶妙 アサリとトマトの炊き込みピラフ



【管理栄養士から一言】

アサリのだしが効いた炊き込みご飯です。アサリには、鉄が含まれ、鉄は貧血予防に役立ちます。



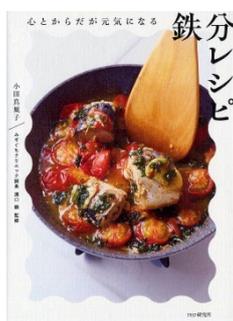
材料（2人分）

白米	2合	300g
オリーブオイル		適量
ニンニク	1片	7g
	＜みじん切り＞	
タマネギ	1個	150g
	＜みじん切り＞	
トマト	1個	150g
	＜1cm角切り＞	
アサリ		150g
	＜ムキミ＞	
塩		1.5g
胡椒（黒）		少々
	＜粗挽き＞	
【調味料A】		
コンソメ	1個	5.3g
	＜固形＞	
バター		15g
塩	小さじ5/6	5g
生パセリ		5g

★作り方★

- ① 白米を研いで、30分程浸水する。
- ② フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて中火で熱し、タマネギ、トマト、アサリを加えて塩、胡椒をし炒める。
- ③ 炊飯器に、①の米と少なめの水を加え、②の食材、【調味料A】を入れて炊き込む。
- ④ 器に盛り付け、パセリを散らす。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



おすすめの本

『心とからだ元気になる鉄分レシピ』

小田 真規子//著 溝口 徹//監修 PHP エディタズ・グループ 596

イライラ、クヨクヨ、モヤモヤするのは「鉄分不足」が原因だった！？
サバ缶やイワシ缶を使った即席おかず、食べごたえ満点のサラダ、スープ&鍋、お刺身アレンジ、便利な常備菜など、鉄分が取れるレシピを多数紹介する。

