

Dear,Sister ~お姉ちゃんに鉄を込めて~ レシピ

● しそひじきチャーハン

材 料

芽ひじき	5 g
青じそ	5枚
ご飯	200 g
ねぎ	5 g
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ2
塩	少々

作 り 方

- 1 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ねぎ、にんにく、生姜（全てみじん切り）・ひじき・醤油を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- 2 ご飯、塩を加え、ヘラでほぐしながらご飯がパラパラになるまで炒める。
- 3 青じそ（みじん切り）を加え、サッと炒める。

● たまご焼き（ひじき入り）

材 料

たまご	1個
塩	少々
砂糖	小さじ1
だしの素	少々
芽ひじき	15 g
サラダ油	小さじ1

作 り 方

- 1 たまごを割りほぐし、塩・砂糖・だしの素・ひじきを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をひき、1を流し入れ巻いていく。

● 小松菜とエノキの炒め物

材 料

小松菜	1/4束
エノキ	1/4束
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
こしょう	少々

作 り 方

- 1 フライパンにごま油をひき、小松菜とエノキを炒める。
- 2 野菜がしんなりしてきたら、醤油・酒・こしょうを加えからめる。

● 岩海苔とチーズの春巻き

材 料

岩海苔	大さじ1
スライスチーズ	1/2枚
春巻きの皮	1枚
サラダ油（揚げ油）	1/2カップ

作 り 方

- 1 春巻きの皮に岩海苔をのせる。
- 2 岩海苔の上にチーズをのせ巻いていく。
- 3 熱した油で揚げる。

Dear,Sister ~お姉ちゃんに鉄を込めて~ レシピ

● 牛レバーワインマリネ

材 料

牛レバー	1切れ
白ワイン	大さじ3
酢	大さじ1
たまねぎ	1/8個
にんじん	8g
にんにく	1/2かけ
たこ(薄切り)	10g
サラダ油(ソテー用)	小さじ1
酢(ドレッシング用)	小さじ2
塩(ドレッシング用)	少々
こしょう(ドレッシング用)	少々
サラダ油(ドレッシング用)	大さじ1
たまねぎ(ドレッシング用)	1/8個
生姜 (絞り汁・ドレッシング用)	1かけ分

作 り 方

- 1 レバーは水につけて血抜きする。
- 2 その間にドレッシングを作る。酢・塩・こしょう・サラダ油・たまねぎのみじん切り、生姜の絞り汁を混ぜ合わせる。
- 3 レバーの水気を拭き、1~1.5cmに切る。ボウルに白ワイン・酢・たまねぎ・にんじん・にんにく(全て薄切り)・レバーをあわせる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、レバーを入れる。揺すりながら焼く。
- 5 たこと4をドレッシングに漬け込み、混ぜ合わせる。

● 大豆と挽き肉の味噌炒め

材 料

大豆	10g
豚挽き肉	20g
ねぎ	5g
サラダ油	小さじ1
味噌	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作 り 方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、挽き肉を炒める。
- 2 挽き肉の色が変わってきたら、大豆を入れる。
- 3 味噌を加え、全体に味がいきわたるようによく絡める。
- 4 ねぎを加えて炒め、仕上げに酒と砂糖を加える。

栄養成分表

1人分	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	875kcal	27.6g	38.1g	97.4g	324mg	10.6mg	26mg	10.0g	4.5g