

鉄分たっぷり けんけつちゃんにっこり弁当 レシピ

● ごはん

材 料

お米 80g

作 り 方

- 1 お米を炊いて弁当箱に詰めておく。

● パプリカきんぴら

材 料

赤パプリカ 30g
緑パプリカ 5g
ごま油 2g
昆布茶 3g
みりん 2g

作 り 方

- 1 赤パプリカ・緑パプリカを太めの細切りにし、フライパンにごま油をひいて炒める。
- 2 昆布茶・みりんを加えて炒める。

● ブロッコリーのごまマヨ和え

材 料

ブロッコリー 50g
にんじん 5g
いりごま 1g (A)
マヨネーズ 4g (A)

作 り 方

- 1 熱湯を沸かし、小房に切ったブロッコリーをゆでる。
- 2 千切りにしたにんじんはレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 3 ボウルにA・ブロッコリー・にんじんを入れ、和える。

● 豆苗のじゃこ和え

材 料

豆苗 40g
じゃこ 4g
醤油 2g

作 り 方

- 1 豆苗は根を切り、3cmの長さに切る。熱湯でさっと茹でてざるにあげる。
- 2 1とじゃこを醤油で和える。

鉄分たっぷり けんけつちゃんにっこり弁当 レシピ

● レバーの唐揚げ

材 料

鶏レバー	45 g
醤油	3 g (B)
おろし生姜	1 g (B)
みりん	3 g (B)
砂糖	1 g (B)
片栗粉	5 g
揚げ油	10 g

作 り 方

- 1 鶏レバーは繊維を断ち切るように一口大に切り、流水で20分さらして血抜きする。
- 2 Bに10分漬ける。
- 3 水気を拭き、片栗粉をまぶして170℃の油で5分程揚げる。

● ほうれん草のおかか和え

材 料

ほうれん草	40 g
キャベツ	10 g
おかか(花かつお)	1 g (C)
めんつゆ	3 g (C)

作 り 方

- 1 熱湯を沸かし、3cmの長さに切ったほうれん草と、短冊切りにしたキャベツを茹でる。
- 2 しっかりしぼり、Cで和える。

● 大豆とひじきの煮物

材 料

大豆水煮	15 g
乾燥ひじき	2 g
にんじん	5 g
えんどう豆	5 g
昆布・かつおだし	10 g (D)
みりん	2 g (D)
砂糖	2 g (D)
醤油	2 g (D)
ごま油	2 g (D)

作 り 方

- 1 ひじきは水で戻す。
- 2 千切りにしたにんじん・大豆・ひじきをごま油で炒めて、Dを加えて煮る。
- 3 煮汁がなくなる前にえんどう豆を入れ、さっと火を通す。(ひと煮立ちする)

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
	595kcal	24.0g	17.0g	86.6g	138mg	8.5mg	175mg	8.2g	1.5g