

【サラダ】

レシピ1

ひじきのサラダ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
55kcal	2.2g	2.1mg

<材料> 2人分

ひじき(乾)	8g
ごぼう	50g
水菜	50g
きくらげ(乾)	6g
A・しょうゆ	小さじ2(12g)
A・酢	小さじ1強(5g)
A・砂糖	小さじ1強(4g)
A・ごま油	1g

<作り方>

- ①ひじきときくらげは水で戻す。
- ②ごぼうはささがき、水菜は3cm幅に切る。
- ③Aと①、②を混ぜ合わせる。

★ひじきやきくらげを水で戻している間に他の食材が切れるので時間がそまやかかりません！いろいろな食感が楽しめると思います！

【新名 里菜】

レシピ2

雑穀豆サラダ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
179kcal	6.4g	1.9mg

<材料> 2人分

雑穀米(乾燥)	30g
枝豆(冷凍)	さや付き80g(使用量40g)
金時豆(煮豆)	40g
ミニトマト	4個
水菜	1/5束(40g)
A・オリーブオイル	小さじ2(8g)
A・レモン汁	4g
A・塩コショウ	少々
A・砂糖	お好みで

<作り方>

- ①鍋に水と雑穀米を入れて約10分煮込む。
- ②枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④水菜は3cm幅に切る。
- ⑤雑穀米、枝豆、金時豆、水菜の半分を混ぜる。
- ⑥皿に⑤を盛り、周りに残りの水菜を添えてミニトマトを乗せる。
- ⑦Aを合わせてドレッシングを作り、盛り付けたサラダにかける。

【宮下 麻唯】

【メイン】

レシピ3

小松菜のドライカレー



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
304kcal	14.9g	4.1mg

<材料> 2人分

合いびき肉	140g
こまつな	1袋(160g)
たまねぎ	1/6個(40g)
有塩バター	6g
おろしにんにく	小さじ1/2(2g)
A・カレールウ	30g
A・水	60ml
A・ケチャップ	小さじ2(10ml)
A・ウスターソース	小さじ1(6ml)
A・みそ	小さじ1/2(3ml)

<作り方>

- ①小松菜は茹でて細かく刻み水気を絞る。玉ねぎはみじん切りにする。カレールウは細かく刻む。
- ②鍋にバター、にんにく、ひき肉を加えて炒める。パラパラになったらたまねぎを加える。
- ③たまねぎが透き通ったら火を止め、Aを加えて混ぜる。小松菜を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮たら完成★

【小林 金香】



レシピ4

まぐろのピリ辛丼



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
605kcal	37.2g	3.7mg

<材料> 2人分

まぐろ (たたきでも可)	1冊 (200g)
ごはん	2杯 (400g)
大葉	4枚 (2g)
小ねぎ	1本 (6g)
温泉たまご	2個
刻みのり	適量
㊟・しょうゆ	大さじ1 (18g)
㊟・ごま油	小さじ2 (8g)
㊟・みりん	大さじ1 (18g)
㊟・コチュジャン	小さじ1 (2g)
㊟・白いりごま	小さじ2 (6g)
㊟・すりおろし生姜	小さじ1 (2g)
㊟・すりおろしにんにく	小さじ1/2 (1g)

<作り方>

- ①まぐろは一口大、大葉、小ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルにタレの材料を混ぜ合わせ、鰹のたたきを加え、冷蔵庫で15分冷やす。
- ③ごはんの上に②のをのせ、温泉たまご、大葉、ねぎ、刻みのりを乗せて完成★

【西 郁泉】

レシピ5

かじきの甘酢あん



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
221kcal	17.0g	1.5mg

<材料> 2人分

メカジキ	2切れ (1切れ 80g)	} 下味
濃口しょうゆ	小さじ1 (6ml)	
酒	小さじ1 (5ml)	
調合油	小さじ2 (8g)	
たまねぎ	1/3個 (60g)	
にんじん	2/3本 (60g)	
こまつな	1株 (60g)	
A・砂糖	大さじ1 (9g)	
A・ケチャップ	大さじ1 (15g)	
A・穀物酢	大さじ1 (15ml)	
A・鶏がらだし	小さじ1/2 (1g)	
A・濃口しょうゆ	小さじ1 (6ml)	
A・水	60ml	
片栗粉	小さじ1 (3g)	
水	6ml	

<作り方>

- ①メカジキは1口大に切り、下味をつけておく。
- ②たまねぎはくし形、にんじんは乱切り、こまつなは3cm幅に切る。

- ③フライパンに油を引き、①を両面焼く。焼けたら一度取り出す。
- ④野菜をしんなりするまで炒め、Aを加える。
- ⑤煮立たせたら、③を加えてさらに炒める。
- ⑥水溶き片栗粉を加え、皿に盛り付けたら完成★

【堀江 麻帆】

レシピ6

厚揚げと白菜のあっさり煮



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
156kcal	10.9g	2.7mg

<材料> 2人分

厚揚げ	160g
白菜	100g
えのき	60g
A・しょうゆ	大さじ1 (16ml)
A・みりん	小さじ2 (10ml)
A・ほんだし	小さじ2 (4g)

<作り方>

- ①厚揚げは一口大、白菜は4cm幅、えのきは半分に切る。
- ②鍋に①の材料とAを入れ、白菜がしんなりしてきたら完成。

【三浦 菜摘】



レシピ7

れんこんハンバーグ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
323kcal	16.2g	1.5mg

<材料> 2人分

豚ひき肉	160g
れんこん	120g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
ひじき(乾)	4g
A・おろししょうが	小さじ1(4g)
A・片栗粉	大さじ2(18g)
A・食塩	少々
調合油	小さじ2(8g)
大根	100g
ポン酢	大さじ1(15ml)

<作り方>

- ①れんこん、にんじん、たまねぎはすりおろし、ひじきは水で戻しておく。
- ②大根はすりおろし、水気を切っておく。
- ③ボウルにひき肉とAと①をよく練り混ぜ、小判型に成形する。
- ④フライパンに油を引き、③を焼く。
- ⑤④を皿に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢をかけたら完成★

【堀江 麻帆】

レシピ8

ささみとほうれん草の卵炒め



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
182kcal	23.7g	2.1mg

<材料> 2人分

鶏ささみ	140g
塩こしょう	少々
片栗粉	小さじ2(6g)
ほうれん草	100g(1/2束)
レタス	60g
卵	2個
調合油	適量
A・顆粒中華だし	2g
A・砂糖	ひとつまみ
A・食塩	少々
A・水	30g

<作り方>

- ①ささみはすじを取ってそぎ切りにし、塩こしょう、片栗粉をまぶす。ほうれん草は3cm幅に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンに油を熱し、ささみを炒める。
- ③火が通ったらほうれん草、レタス、Aを加えて炒める。
- ④しんなりしてきたら溶きほぐしておいた卵を回し入れ、火が通ったら完成。

【新名 里菜】

レシピ9

ポークビーンズ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
229kcal	21.2g	1.5mg

<材料> (2人前)

豚もも肉	140g
大豆(水煮缶)	80g
たまねぎ	約1/4個(40g)
にんじん	約1/2本(60g)
ピーマン	1個(40g)
油	小さじ1(4g)
A・ケチャップ	大さじ2(30g)
A・顆粒コンソメ	2g
A・砂糖	小さじ1と1/3(4g)
A・水	水1/4カップ(25g)
A・塩コショウ	少々

<作り方>

- ①豚肉は1cm幅に切り、たまねぎは薄切りに、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③にんじん、ピーマン、たまねぎの順に加え炒め、大豆を加える。
- ④Aを加えて煮る。
- ⑤煮汁が少なくなってきたら塩コショウで味をととのえる。

【宮下 麻唯】



レシピ 10

小松菜のチャンプルー風炒め



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
105kcal	9.0g	2.5mg

<材料> 2人分

木綿豆腐	100g
鶏卵	1個
小松菜	100g (1/2袋)
A・オイスターソース	小さじ1 (6g)
A・こいくちしょうゆ	小さじ1 (6g)
A・酒	小さじ1 (6g)
しお	少々
こしょう	少々
かつお節	2g
ごま油	1g

<作り方>

- ①豆腐は水気を切ってから、一口大に切る。小松菜は4cm幅に切り、卵は溶いておく。Aは混ぜておく。
- ②鍋に油を敷き、小松菜を炒め、しんなりしてきたら、豆腐を加え、炒める。
- ③Aを加えて調味し、最後に卵を加える。
- ④皿に盛り、かつお節を乗せる。 【横山 千夏】

レシピ 11

豆腐の彩りあんかけ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
133kcal	9.8g	1.9mg

<材料> 2人分

絹ごし豆腐	1丁 (300g)
こまつな	1/5袋 (40g)
かにかま	2本 (24g)
にんじん	1/2本
干しシイタケ	3個 (4g)
A・戻し汁	1/2カップ (100ml)
A・酒	小さじ1 (5ml)
A・みりん	小さじ1 (6ml)
A・しょうゆ	小さじ1 (6ml)
片栗粉	大さじ1 (9ml)
水	大さじ2 (18ml)

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻し（戻し汁は残しておく）、薄切りにする。
豆腐は1丁を2等分にする。
- ②こまつなは3cm幅に、にんじんは短冊切り、かにかまは割しておく。
- ③鍋に水、にんじんを入れ、火にかけて沸騰したらこまつなを加え、茹でる。

- ④鍋にAを加え火をかけ、沸騰したらしいたけを加え、
- ③とかにかまを加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら盛り付けた豆腐にかけて完成★ 【西 郁泉】

南先生の教え通り、『鉄分を多く含む食材+鉄の吸収を高める栄養素』の組み合わせのレシピばかりだっち！

メインだけでなく、副食を一品このレシピの中から選ぶだけ、スープやデザートを追加するだけでも、1日の鉄の摂取量が増えるっち☆

南ゼミのみんなは、自宅でも作りやすい料理を一生懸命考えてくれたっち！

普段あまり料理はしない…という方も、この機会にレッツ・スタート・クッキング！！



レシピ 12

きくらげの卵炒め



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
120kcal	8.6g	3.3mg

<材料> 2人分

卵	2個
ほうれん草	1袋(160g)
きくらげ	4g
ごま油	小さじ1/2(2g)
A・酒	小さじ1(5g)
A・しょうゆ	小さじ1(6g)
A・砂糖	小さじ1(3g)
A・鶏がら	小さじ2(5g)
A・食塩	適量

<作り方>

- ①きくらげを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②卵を溶きほぐしておく。
- ③ほうれん草は4cm幅に切り、茹でてよく水気を切る。
- ④鍋にごま油を入れ、大きめのいり卵を作り皿に取る。
- ⑤きくらげを炒め、ほうれん草と炒り卵を入れ、Aを入れ、炒めたら完成。 【小野田 彩花】

【副食】

レシピ 13

豚レバーの生姜煮



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
69kcal	6.5g	4.0mg

<材料> 2人分

豚レバー	40g
玉ねぎ	1/4個(30g)
しょうが(おろし)	小さじ2(8g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
A・酒	小さじ1(5g)
A・みりん	小さじ1/2(3g)
A・砂糖	小さじ1(3g)
A・しょうゆ	小さじ1(6g)

<作り方>

- ① 豚レバーを食べやすい大きさに切り水洗いする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③たまねぎに火が通ってきたら、しょうがとレバーを炒め、Aを入れる。
- ④水分が飛ぶまで煮たら完成。 【小野田 彩花】

レシピ 14

あさりの佃煮



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
85kcal	3.7g	2.4mg

<材料> 2人分

あさり(水煮缶)	40g
おろししょうが	4g
しょうゆ	4g
砂糖	4g
酒	4g
みりん	4g

<作り方>

- ①鍋にあさり、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖をいれて煮る。
- ②煮汁が半分くらいになったらみりんを加え、水分を飛ばしたらできあがり。 【駅伝部の補食に使用】



レシピ 15

ほうれん草の胡麻和え



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
85kcal	3.7g	2.4mg

<材料> 2人分

ほうれん草	180g (1束)
にんじん	40g (中 2/5本)
A・すりごま	10g (大さじ1)
A・砂糖	3g (小さじ1)
A・みりん	16g
A・しょうゆ	6g (小さじ1)
A・ほんだし	2g

<作り方>

- ①ほうれん草は3cm、人参は細切りにし、茹でる。
- ②Aと食材を和える。 【平垣 若菜】

レシピ 16

チンゲン菜と干しエビのナムル



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
40kcal	2.2g	2.2mg

<材料> 2人分

チンゲン菜	2/3袋 (140g)
にんじん	1/2本 (60g)
きくらげ	6g
干しエビ	4g
A・おろしにんにく	2g
A・ごま油	小さじ1/2 (2ml)
A・こいくちしょうゆ	小さじ1 (6ml)

<作り方>

- ①チンゲン菜は3cm幅、にんじんは細切りにして茹でておく。きくらげは水で戻して細切りにする。
- ②①にAと干しエビを加えて和えたら完成。

【小木曾 可奈】

【スープ】

レシピ 17

ほうれん草とあさりのスープ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
27kcal	3.6g	4.9mg

<材料> 2人分

ほうれん草	40g (1/5袋)
たまねぎ	20g
あさり(水煮)	30g
コンソメ	2g
水	400g
塩コショウ	少々

<作り方>

- ①ほうれん草は4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に、水、コンソメ、玉ねぎを入れて沸騰したらほうれん草とあさりを入れる。
- ③塩こしょうで調味する。 【横山 千夏】



レシピ 18

豆乳コーンスープ



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
120kcal	9.5g	1.9mg

<材料> 2人分

無調整豆乳	1カップ (200ml)
ブロッコリー	80g
コーンクリーム缶 100ml	
シーチキン (水煮)	40g
コンソメ	小さじ 2 (4g)
塩コショウ	少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱する。
- ②鍋に無調整豆乳、コーンクリーム缶、シーチキンをいれ弱火で加熱する。
- ③煮立ったらブロッコリーを加え、コンソメ、塩コショウで味をととのえて完成。 【三浦 菜摘】

【デザート】

レシピ 19

白玉ぜんざい



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
199kcal	6.8g	1.7mg

<材料> 2人分

白玉粉	60g
水	60g
A・水	400g
A・こしあん	100g
A・片栗粉	6g

<作り方>

- ①白玉粉に水を少しづつ加えながら混ぜる。湯を沸かし、丸めたものを入れ、浮かんできたら、冷水に入れ冷やす。
- ②鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ③器に①完をいれ、②をかけて完成★

【小林 杏香】

レシピ 20

さつまいものお団子



<栄養価>1人分

エネルギー	たんぱく質	鉄
251kcal	7.4g	1.8mg

<材料> 2人分

さつまいも	100g (大 1/3 個)
A・白玉粉	50g
A・絹ごし豆腐	50g
A・砂糖	小さじ 4 (12g)
A・きな粉	大さじ 2 (14g)
こしあん	30g

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて、2cm幅の輪切りにする。ラップに包んで電子レンジ (600w) で3分ほど柔らかくなるまで加熱して熱いうちにつぶしておく。
- ②ボールにAと①を混ぜ少量の水を加えて耳たぶぐらいの硬さまで練る。
- ③大きめの鍋に湯を沸かして②を12等分に丸めて湯の中に入れる。
- ④団子が浮いてきたらザルに上げて氷水で冷やす。
- ⑤竹串に団子をさし、こしあんをトッピングして完成。

【小木曾 可奈】

