



栄養ちよこっとアドバイス



秋はごはんがいつも以上においしく感じられる季節です。

夏レシピでは“お肉のレシピ”をご紹介しましたので、今回は秋が旬である“魚”や“きのこ”を使用したレシピを紹介します。

貧血予防を期待できるレシピになっています！

薬味たっぷりカツオ



秋に旬のカツオを使ったレシピです☆せっかくならお刺身でいただきたいですね！今回は、薬味をふんだんに使って、臭みを気にせずおいしく食べられるレシピにしてみました(*^*)秋に旬といえばカツオの他にも、秋刀魚や鯖、鮭などがありますが、この中でもカツオが最も多くの鉄分を含んでいます！！更に、鉄の吸収をよくしてくれるビタミンCと一緒に食べるようにすると貧血の予防に効果テキメンです！今回のレシピにはスライスレモンを添えてみてもいいかもしれませんね。今回はシンプルにポン酢で味付けしてみましたが、わさびやもみじおろしを付け加えるとまた違う味を楽しむことができます！(^)！ぜひお試しください！（鈴木）



秋野菜の卵とじ

食べ物の誘惑が強くなる秋。そこで食感の強く食べ応えのあるきくらげを使ってみました！卵とじにすることで食べやすくなっており、ともに旬であるチンゲンサイを加えることで彩りもきれいです。きくらげには、鉄分や食物繊維やミネラルが豊富に含まれており、栄養価も高くなっています。

乾燥させて長期間の保存ができるため、使い勝手が良い食品です。

ぜひいろいろな料理に取り入れてみてくださいね！（近藤）



貧血予防として“ビタミンB₁₂やビタミンB₆”も造血効果があります。今回使用したカツオや卵にも豊富に含まれていますので、普段の食事に取り入れてみてくださいね。

献血ルームゲートタワー26&名古屋学芸大学コラボレシピ

血色素(ヘモグロビン) 不足改善レシピ

秋

協力：名古屋学芸大学管理栄養学部
南亜紀先生とゼミ生の皆さん



管理栄養士を目指す学生さんたちが考えた、血色素（ヘモグロビン）量不足改善のための鉄分補給レシピをご紹介します。栄養満点のレシピ、皆さんも是非作ってみてね。

献血ルーム ゲートタワー26



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

名古屋市中村区名駅 1-1-3

JR ゲートタワー26F

TEL052-589-2229



ラブラッド
会員募集中

<薬味たっぷりカツオ> 鈴木 陽呂



【栄養価】

エネルギー 212kcal
たんぱく質 27.8g
鉄 2.4mg

🌸材料🌸 (1人分)

- ・かつお 100g
- ・乾燥わかめ 3g
- ・たまねぎ 1/5個 (30g)
- ・かいわれ大根 1/4パック (20g)
- ・青しそ 2枚 (1g)
- ・にんにく 1かけ (10g)
- ・ポン酢 大さじ2杯 (30g)

🌸作り方🌸

- ①わかめは水で戻しておく
- ②たまねぎは薄切りにする。
かいわれ大根は根をおとし、半分に
する。
- ③かつおは1cm幅に切る。
- ④青しそは細切りにする。
にんにくは薄切りにする。
- ⑤切った順に皿に盛り付け、ポン酢を
かけて完成。

レモン汁や生姜
醤油をかけても
おいしいです!



<秋野菜の卵とじ> 近藤 摩周



【栄養価】

エネルギー 109kcal
たんぱく質 7.1g
鉄 2.4mg

🌸材料🌸 (1人分)

- ・チンゲン菜 30g
 - ・乾燥きくらげ 3g
 - ・卵 1個 (50g)
 - ・ごま油 小さじ1/4杯 (1g)
- A
- ・しょうゆ 小さじ1杯 (6g)
 - ・砂糖 小さじ1杯 (3g)
 - ・おろししょうが
小さじ1/2杯 (1g)

🌸作り方🌸

- ① きくらげは水で戻して一口大に切る。
チンゲン菜は長さ3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、チンゲン
菜、きくらげを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、溶いた卵を入れる。
- ④ 全体に火が通ったら、Aを入れて
さっと炒めてお皿に盛り完成。

野菜をたっぷり
入れて食べよう!

