

◆栄養ちょこっとアドバイス◆

牛肉は豚肉や鶏肉に比べて「鉄」を多く含んでいるため、今回の料理には牛肉を使用しました。豚肉や鶏肉に変えて作ることもできます。

★夏野菜スープカレー★

“夏のレシピ”ということで、貧血予防をしつつ、夏野菜も一度にたくさん食べることができるように、このレシピを考えました。

普通のカレーよりもサラサラとしているので、夏バテをしやすいこの季節でもさらっと、ガツツリと食べていただけるかと思います。

実はカレールウにも思っている以上に鉄が含まれています（^^）/ 今回のカレールウの量だけで約0.5mgも鉄をとることができます！

アレンジの利くレシピでもあると思うので、好きな野菜を入れて作ってみてください！（丹）



★枝豆とみそそばのレタス包み★

ピリ辛で暑い夏にも食欲を刺激します！冷えたビールのお供にも抜群です。☆具が味噌ベースで濃い味付けですが、レタスで包むことでさっぱりと食べることができます！また夏野菜である枝豆は他の夏野菜に比べて多くの鉄を含んでいます。また包丁とまな板を使用せず、調理しやすく作り置きしやすい料理なのでレタス以外の葉物野菜で試してみるのがグットです。^^b（木下）

鉄には吸収されやすいヘム鉄と吸収されにくい非ヘム鉄が二種類あり、ヘム鉄は動物性食品（レバーや赤身肉、あさり、しじみなど）に多く含まれており、非ヘム鉄は野菜など（ほうれん草、小松菜、ひじきなど）に含まれています。動物性たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収率を上げます。今回のカレーもほうれん草の鉄分を牛肉が吸収率をアップしてくれています。副菜の枝豆に含まれる鉄の吸収を牛ひき肉が助けてくれます。カフェインは鉄の吸収を阻害する作用があるため、緑茶やコーヒーなどカフェインの含まれる飲み物は、食前食後30分程控えると良いです。

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

夏

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。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

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

〈夏野菜スープカレー〉 丹 優花



✪栄養価✪

エネルギー 293kcal
たんぱく質 10.3g
鉄 2.4mg

✪材料✪ (1人分)

- ・牛バラ肉 50g
- ・トマト 1/4個 (50g)
- ・ナス 1/2個 (40g)
- ・ほうれん草 1/4束 (50g)
- ・カレールウ 3/4かけ (13g)
- ・本だし 小さじ1/2杯 (1.5g)
- ・水 1カップ (200cc)
- ・油 小さじ1/4杯 (1g)



✪作り方✪

- ① 牛肉には塩コショウを適量振っておく。
- ② ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③ トマト、ナスは一口大に切る。
- ④ 鍋に油を敷き、牛肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ナスを加えて軽く炒める。
- ⑥ 水と本だし、トマトを入れて煮立たせる。
- ⑦ アクを取り、ルウを溶かし入れる。
- ⑧ ほうれん草を加え、一煮立ちさせたら完成。

〈枝豆とみそそぼろのレタス包み〉 木下 裕太



✪栄養価✪

エネルギー 240kcal
たんぱく質 14.2g
鉄 2.7mg

✪材料✪ (1人分)

- ・牛ひき肉 50g
- ・おろしにんにく 小さじ1/2杯 (1g)
- ・おろししょうが 小さじ1/2杯 (1g)
- ・油 小さじ1/2杯 (1g)
- ・枝豆 約20個 (35g)
- A
 - ・みそ 大さじ1/2杯 (8g)
 - ・豆板醤 小さじ1/4杯 (1g)
 - ・砂糖 小さじ2杯 (6g)
 - ・濃口醤油 小さじ1/2杯 (3g)
- ・レタス 3枚 (40g)

✪作り方✪

- ① 枝豆をゆでる。
- ② フライパンに油を敷き、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②に茹でた枝豆を加え具材に火が通ったらAを加え混ぜる。
- ④ レタスは水で洗い、③を包める大きさに切る。
- ⑤ レタスに具を乗せて包んで完成。

