

## ❀ 栄養メモ ❀ ~寒い冬におすすめです!~

### ① 鉄分が豊富に含まれています!

- ☆ パスタでは、牛ひき肉と小松菜を使うことで鉄分アップ。
- ☆ クラムチャウダーでは、鉄分豊富なあさりを使用しています。
- なんと、この2品で鉄分は8.5mg摂ることができます!  
(1日10.5mg推奨)。



### ② 風邪予防にも嬉しいビタミンCも豊富です!

- ☆ クラムチャウダーには、いも類や野菜を使うことによって、ビタミンCが40mgも含まれています。
- 鉄の吸収を助けるだけではなく、風邪予防にも最適です。

### ③ ヘルシーなレシピに仕上がっています!

- ☆ パスタは、合いびき肉を半分木綿豆腐に置き換えて、ヘルシーに。  
脂質27.3g→18.3gへdown。カロリーを気にせずおいしく食べられます
- ☆ クラムチャウダーは、牛乳の代わりに豆乳を、さらに味噌でバターのコクを出すことによって、ヘルシー&まろやかな味になります。

### ④ ミートソースは様々な活用方法があります!

たくさん作って冷凍することで、時間がない日でも簡単に1品を作ることができます。

チーズをかけてオーブンに入れるとグラタン、ドリアに。



ご飯と混ぜてオムライスに変身!



食パンに挟んで、ホットサンドに。

パンにのせてトーストするのもおすすめ★



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

冬

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

名古屋市中村区名駅 1-1-3

JR ゲートタワー26F

TEL052-589-2229



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



ラブラッド  
会員募集中

## レシピ1 <お豆腐ミートソースパスタ> 春日 笑佳



### ★ 栄養価 (1人分) ★

エネルギー 654 kcal  
たんぱく質 28.6 g  
鉄 4.4 mg

### ❖ 材料 (2人分) ❖

合いびき肉 60g  
木綿豆腐 1/3丁 (120g)  
たまねぎ 20g  
こまつな 30g  
  
トマト缶(カット) 100g  
オリーブオイル 小さじ1/2 (2g)  
ケチャップ 大さじ1 (15g)  
ウスターソース 小さじ1 (6g)  
コンソメ 小さじ1/2 (2g)

### ❖ 作り方 ❖

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで約1分加熱して水切りをする。
2. たまねぎはみじん切りにする。小松菜は茎の部分は5mmに、葉の部分は細切りにして分けておく。
3. フライパンに油をしき、木綿豆腐を崩しながら入れてそぼろ上になるようにつぶしながら炒める。
4. 3に合いびき肉、たまねぎ、小松菜の茎を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
5. トマト缶を入れ、軽く煮立たせたら、コンソメ、ケチャップ、ウスターソースで味付けする。
6. パスタを指定時間でゆで、5と和えてできあがり。

## レシピ2 <豆乳クラムチャウダー> 森下 月奈



### ★ 栄養価 (1人分) ★

エネルギー 177 kcal  
たんぱく質 8.8 g  
鉄 4.1 mg

### ❖ 材料 (2人分) ❖

あさり(むき身) 60g  
さつまいも(皮付き) 30g  
にんじん 20g  
ブロッコリー 20g  
白菜 30g  
油 小さじ1/2 (2g)  
コンソメ 小さじ1/2 (2g)  
調整豆乳 100ml  
水 100ml  
味噌 小さじ1/2 (3g)  
水溶き片栗粉 適量

### ❖ 作り方 ❖

1. さつまいもとにんじんは角切りにする。ブロッコリーは小房にわけ、白菜はざく切りにする。
2. 鍋に油を入れ、さつまいもとにんじんを炒める。
3. ブロッコリーと白菜を加え、白菜がしんなりしたら水とコンソメ、あさりを加えて、さつまいもとにんじんが柔らかくなるまで煮る。
4. 豆乳と味噌を加え煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

