



1

## 鉄分たっぷり！ボンゴレうどん

(中島朱希)



## 栄養価（1人分あたり）

エネルギー：411Kcal たんぱく質：15.2g  
鉄：12.4mg ビタミンC：111mg

## 【材料（1人分）】

- ・ うどん … 200g (1玉)
- ・ あさりの水煮缶  
あさり … 35g  
缶汁 … 30g (大2)
- ・ 菜の花 … 50g
- ・ 赤ピーマン … 25g (1/2個)
- ・ にんにく … 5g (一片)
- ・ オリーブ油 … 12g (大1)
- ・ 酒 … 15g (大1)
- ・ 鷹の爪 … 0.5g (1本)
- ・ レモン汁 … 5g (小1)
- ・ 塩 … 0.5g

## ◎作り方

1. 赤ピーマンは細切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切り、菜の花は3cm幅に切る。
2. 火をつける前のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、加熱する。
3. にんにくの香りが立ってきたら、鷹の爪、菜の花、赤ピーマン、あさりを加え炒める。
4. 全体に油が回ったら、あさり缶汁と酒を加え軽く炒める。
5. うどんを加えよく馴染ませる。（うどんは茹でた後に流水で洗い、ぬめりをとっておく）
6. 最後に塩とレモン汁を加えて味を調え、よく混ぜ合わせたら完成。

## ☆ポイント☆

あさりの水煮缶には、実は鉄が多く含まれています。そこで今回は、鉄の吸収率をUPさせる働きがあるビタミンCを上手に利用してみました。ビタミンCを豊富に含む菜の花と赤ピーマンを組み合わせ、彩り豊かで、この時期の旬を味わえるようなレシピに仕上げました！  
レモン汁を少量加えることにより、程よい香りと酸味が爽やかな味わいになり、さっぱりと食べることができます。ぜひ春を楽しく味わってみてください✽

2

## かつお入り豆腐バーグ

(松橋和良美)



## 栄養価（1人分あたり）

エネルギー：292Kcal たんぱく質：32.1g  
鉄：3.4mg ビタミンC：13mg

## 【材料（1人分）】

- ・ かつお … 100g
- ・ 木綿豆腐 … 75g
- ・ たまねぎ … 30g (1/4個)
- ・ 大葉 … 2g (4枚)
- ・ だいこん … 30g
- ・ おろししょうが … 7g (大1/2)
- ・ 片栗粉 … 9g (大1)
- ・ 塩こしょう … 適量
- ・ 油 … 6g (大1/2)
- ・ ポン酢 … 適量

## ◎作り方

1. 豆腐は水を切っておき、ボウルに入れ原型がなくなるまでつぶす。
2. かつおは細かく切り、叩いてミンチ状にする。
3. 玉ねぎはみじん切り、大葉は軸を切り落としせん切りにする。（大葉1枚分はトッピング用）
4. だいこんはおろしておく。
5. 1のボウルに2と3、しょうが、片栗粉、塩こしょうをいれてよく混ぜる。
6. 生地を2つに分け、成型する。
7. フライパンに油を熱し、中火で豆腐バーグを焼く。
8. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で5分加熱する。
9. お皿に盛り付け、大根おろしと残しておいた大葉のをせ、お好みでポン酢をかけて完成。



## ☆ポイント☆

大豆製品である豆腐は、「非ヘム鉄」を多く含みます。非ヘム鉄は、体内への吸収率は低ですが、動物性タンパク質（魚や肉、卵）と一緒に摂ることで吸収率がUPします！  
今回は旬の食材で、動物性たんぱく質のかつおを使ったハンバーグです。通常のハンバーグと違い、豆腐を使うことで食感も柔らかくなります。焼き色がしっかりついてからひっくり返すのがポイントです☆