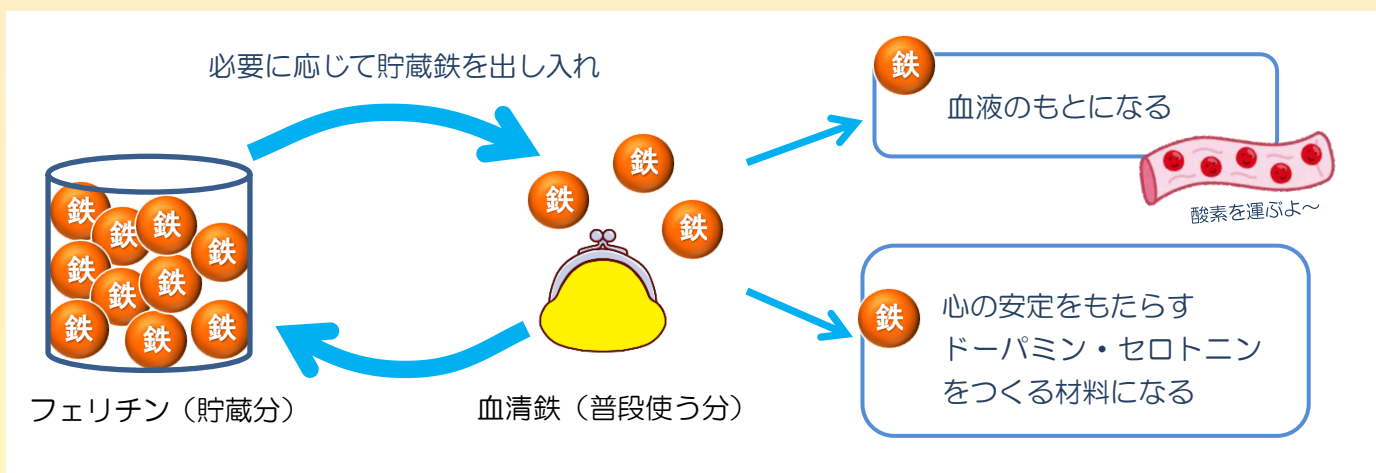


# 鉄

## 足りていますか？

～鉄を美味しく食べよう～

最近、血液検査の結果「フェリチン値」が低いと診断され、鉄を補給するお薬を飲んでいる方が多く見受けられます。フェリチンとは、体の内部に鉄を蓄えるタンパク質で肝臓や脾臓に蓄えられています。血液中の鉄が不足するとフェリチンに蓄えられていた鉄が血液中に放出され（これが血清鉄）、鉄分量を調節します。鉄は、血液のもとになるだけでなく、こころの安定をもたらす物質（セロトニンやドーパミンなど）を作る手助けをしています。



## サバ缶でつくる トマトソースパスタ

サバは鉄分を多く含むだけでなく、血液をサラサラにするEPAや脳の活性を高めるDHAを豊富に含み、血行促進や血栓予防などが期待できます。

～3人分～

パスタ 240g

オリーブオイル・塩 少々

サバの水煮缶 1缶

ホールトマト 1缶

オリーブオイル 大さじ1

にんにく 1片

鷹の爪 1本

白ワイン 小さじ1

固形ブイヨン 1個

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

1. にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り輪切りにする。
2. パスタは袋通りにゆでながら、塩とオリーブオイルを少々入れる（パスタ同士がくっつきにくくなる）。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1と1.を入れて火にかけて、オイルに香りを移すように炒める。
4. サバの水煮缶を汁ごと3.に入れ身をほぐしながらさっと炒め、さらにホールトマトを崩しながら加える。
5. 4.に白ワインを加えて少し煮詰め、ブイヨンと塩を加える。
6. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、4.を炒めて全体に油が回ったら皿に取り出す。
7. 2.のパスタを加えてソースと混ぜ、こしょうで味を調えたら完成。

★ソースの水分が少なくなった場合はパスタの茹で汁を加えてゆるめることも可



# レバーで作る回鍋肉

鉄分を多く含む食材の代表格「レバー」。

鶏レバーは鉄分を補い、貧血を解決するだけでなく、疲れ目や視力回復にも効果的。

～2人分～

鶏レバー 120g (豚レバーでもOK)

キャベツ 150g

ピーマン 1個

ネギ 1/4本

酒 大さじ1

にんにく 1片

ゴマ油 大さじ1と1/2

牛乳 適宜

調味料A

甜麺醤 大さじ1/2

豆板醤 小さじ1

調味料B

しょうゆ 大さじ1

こしょう 少々



1. レバーは食べやすい大きさに切り、表面の汚れや血の塊を流水で洗い流す。
2. 1.の水気をキッチンペーパーでふきとり、さらに入れてレバーが浸るくらいに牛乳を加えて30分～1時間置く。  
(レバーの臭み取り。気にならない方は省いてOK)
3. 牛乳を捨てて水でしっかり洗い流して再度キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
4. キャベツはざく切り、ピーマンは半割し食べやすい大きさに切る。
5. ネギはななめ薄切りにする。
6. フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、4を炒めて全体に油が回ったら皿に取り出す。
7. 6のフライパンに残りのゴマ油を足し、3のレバーをしっかり炒める。中まで火が通ったのを確認し、酒をふり調味料Aを加えて良くなじませる。
8. 5とにんにくを加えて炒め、6を戻し入れ、調味料Bで味を調えたら完成。

# あさり和小松菜のさっぱりスープ

アサリは鉄や造血作用のあるビタミンB<sub>12</sub>を豊富に含みます。むくみや体の重だるさも解消。精神を安定させる作用もあります。

1. きくらげを水に約20分つけて戻す。
2. 小松菜は5cmの長さ、にんじんは5cmの干切り、しいたけは細切り、戻したきくらげは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にあさりの水煮の汁と水を600cc入れ沸騰させる。
4. 3.に2.を入れ再度沸騰させる。
5. あさりの水煮と鶏ガラスープの素を4に入れ味を調える  
(薄く感じるようなら塩コショウを少々加える)
6. 卵を溶きほぐし、鍋に回し入れる。
7. 水溶き片栗粉を作り、火を弱火にしてだまにならないように鍋に加える。
8. 火を止め、最後にレモン汁を入れて軽く混ぜたら完成。

～4人分～

あさりの水煮缶 1缶

小松菜 1/2束

しいたけ 2枚

にんじん 1/4

玉ねぎ(小) 1/2個

きくらげ(乾燥) 6g

水 600cc

鶏ガラスープの素 小さじ2

卵 1個

水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

レモン汁(ポッカレモン可) 小さじ1

