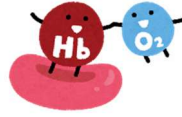


健康づくりの料理教室



鉄分足りていますか？ 貧血予防の食事

2026. 2. 25 (水)

主催 八潮市立保健センター

豚肉ときくらげの卵炒め

材料 (4人分)

豚こま肉・・・200g
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ1
乾燥きくらげ・・・4g
小松菜・・・120g
卵・・・2個
にんにく(おろし)・・・小さじ1/2
A { オイスターソース・・・大さじ1
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
酒・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1
ごま油・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、酒をふり、もみ込んだ後、片栗粉をまぶす。
- ② 乾燥きくらげは水で戻し、固い石づき部分を切り落とし、3cmの幅に切る。
- ③ 小松菜は根を切ってよく洗い2~3cmの長さに切る。卵は溶いておく。
- ④ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、卵を流し半熟状に加熱したところで一旦皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに、にんにく(おろし)、ごま油大さじ1を熱し豚こま肉を炒める。
- ⑥ 調味料Aを合わせておく。
- ⑦ 豚肉の色が変わってきたら、きくらげ、小松菜を加え、小松菜の茎に火が通ったら、Aを回し入れる。最後に卵を戻し、さっくりと混ぜてできあがり。

切干し大根の味噌汁

材料 (4人分)

切干し大根・・・15g
油揚げ・・・1枚
しめじ・・・1パック
小葱・・・1/4袋
味噌・・・大さじ1と1/2
水・・・800cc

作り方

- ① ボウルに切干し大根、水(分量外)を入れサッと水気を絞る。食べやすい長さに切って鍋に入れ水800ccを加えて10分程戻す。
- ② 油揚げは横に半分に切ってから1cmの長さに切る。
- ③ しめじは石づきを落としてほぐす。
- ④ 小葱は小口切りにする。
- ⑤ ①の鍋に油揚げ、しめじを加え中火にかける。煮立ったらアクを取り、蓋をして3分程煮てから、味噌を溶く。
- ⑥ お椀によそい、小葱を散らす。

切干し大根の戻し汁には
カルシウムやカリウム、ビタミンBなどの
栄養素がたくさん含まれています！

ひじきと大豆の和風サラダ



材料（4人分）

- 乾燥ひじき・・・・・・・・・・4g
- にんじん・・・・・・・・・・15g
- 水煮大豆・・・・・・・・・・50g
- ブロッコリー・・・・・・・・・・60g
- B { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- めんつゆ・・・・・・・・大さじ1
- わさび・・・・・・・・1cm位

作り方

- ① 乾燥ひじきは途中水をかえながら 20 分ほど戻し、ざるにあげる。
- ② にんじんは皮ごと3cmの長さのせん切り、ブロッコリーは小さめに房を分けておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを茹で、同じ鍋でにんじんを3～4分、ひじきを1～2分茹でる。
- ④ 調味料 B を合わせておく。
- ⑤ ブロッコリー、にんじん、ひじきの水気をしっかり切ってボウルに入れ、水煮大豆と合わせる。B と和えてできあがり。

ミルクココアプリン



材料（4人分）

- 牛乳・・・・・・・・・・300cc
- ココア（加糖）・・・・・・・・30g
- [ゼラチン・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・大さじ3
- ホイップクリーム（市販品）・・適宜

作り方

- ① 小皿にゼラチンと水大さじ3を入れて戻し、電子レンジ600wに20秒程かけて溶かす。
- ② 鍋に牛乳の半量を温め、火を止めてココアをよく溶かす。
- ③ ②に①のゼラチンを加えてよく混ぜ、さらに残りの牛乳を加えてよく混ぜ、器に注ぐ。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固め、最後にホイップクリームをしぼる。



栄養価（1人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
豚肉ときくらげの卵炒め	224	13.8	61	1.8	0.9
切干し大根の味噌汁	47	3.2	47	1.0	0.8
ひじきと大豆の和風サラダ	68	2.9	33	0.6	0.6
黒米ごはん（110g）💡	202	3.0	4	0.1	0
ミルクココアプリン	85	5.2	97	0.3	0.1
合 計	626	28.1	242	3.8	2.4

💡 黒米ごはん…米2合につき大さじ1の黒米を入れて炊く