



Presents by Oreos.

## 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## 豆腐とひじきのサラダ



### 【材料】

(2人分)

ひじき(乾) 10g

おぼろ豆腐 1丁

ネギ(白い部分) 10cm

ごま油 大さじ2

かつお節 適量

A	だし	200cc
	砂糖	大さじ1と1/3
	薄口しょう油	大さじ2
	酢	大さじ1
	塩	少々

- ① 豆腐は一口大に切る。
- ② ひじきは水で戻して2cmぐらいに切る。
- ③ ネギは、白髪ねぎにする。
- ④ ②のひじきをごま油でいためAを加えて4~5分ほど煮る。
- ⑤ 器に豆腐と④のひじきを盛り合わせひじきの煮汁をかけてネギ・かつお節をのせる。

## 貧血のお食事対策！

### 鉄分の多い食品を摂ろう！

大豆・大豆製品、牛・豚・鶏のレバー、小松菜、ほうれん草、春菊、ひじき、あさり、牡蠣(かき)、マグロ赤身、かつおなどは鉄分が多く含まれています。

### 1日3回の食事で摂ろう！

鉄が1度に体内に吸収される量は決まっています、火余分なものは排出されます。1日3食規則正しい食事をこころがけましょう。

### 食べ合わせで吸収率アップ！

鉄と相性の良い食品と一緒に摂るのが吸収率アップの近道です。

### 鉄+たんぱく質・ビタミンC

たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます。鉄の吸収を妨げるタンニン(お茶・コーヒー)は食事の時間をずらして飲みましょう。食事中にはタンニンの少ないほうじ茶や麦茶にしましょう。