

## \* 鉄分たっぷりメニュー \*

エネルギー 673kcal たん白質 26.9g  
鉄分 12.5mg 塩分 3.1g

### パン (1人分)

材 料	分 量	作り方
ライ麦パン	2個	<p>エネルギー 290kcal たん白質 9.2g 鉄分 1.5mg 塩分 1.3g</p>

### あさりのチャウダー (2人分)

～貝類も鉄分豊富です～

材 料	分 量	作り方
あさりの水煮缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ホールコーン バター 小麦粉 牛乳 スープ 塩・こしょう	50g 40g 40g 80g 60g 10g 10g 250ml 200ml 少々	<p>① 玉ねぎと人参は、小さめの角切りにする。ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。</p> <p>② 鍋で玉ねぎと人参を炒め、スープを加えて柔らかくなるまで煮る。</p> <p>③ バターと小麦粉を耐熱用器に入れ、バターが溶けるまで電子レンジにかける。泡だて器で混ぜ、牛乳を加えて更に混ぜて、再び電子レンジにかける。途中で2～3回かき混ぜて、ホワイトソースを作る。</p> <p>④ ②にホワイトソース、あさり(汁ごと)、ホールコーンの順に加え、塩・こしょうで味を調える。</p>
<p>エネルギー 224kcal たん白質 12.4g 鉄分 10mg 塩分 1.3g</p>		

### ビーンズサラダ (2人分)

材 料	分 量	作り方
ミックスビーンズ たまねぎ A { サラダ油 砂糖 塩 こしょう レタス	110g 20g 小さじ2 少々 少々 少々 2枚	<p>① 豆は水で洗い、水気を切る。</p> <p>② たまねぎはみじん切りにして、塩少々(分量外)をふり、しんなりしたら水洗いして、水気をしぼる。</p> <p>③ ①と②を混ぜ合わせたAであえ、レタスを敷いた器に盛ります。</p>
<p>エネルギー 127kcal たん白質 5.2g 鉄分 1.0mg 塩分 0.5g</p>		

### りんご (1人分)

材 料	分 量	作り方
りんご	1/4個	<p>エネルギー 32kcal たん白質 0.1g 鉄分 0mg 塩分 0g</p>