

簡単・栄養満点！納豆が苦手なお子さんにオススメ！

納豆丼



栄養素

エネルギー	622kcal	ビタミンA	6μ gRE
たんぱく質	33.3g	ビタミンB ₁	0.45mg
脂質	19.8g	ビタミンB ₂	0.69mg
炭水化物	74.6g	ビタミンC	1mg
カルシウム	98mg	食物繊維	7.1g
鉄	4.5mg	食塩	0.9g

材料(1食分)

納豆	2パック
しょうが	5g
豚ミンチ	50g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1/3
納豆のタレ	2パック分
ご飯	適量

作り方

- 1 しょうがをみじん切りにする。
- 2 フライパンに火にかけてごま油を入れ、豚ミンチを炒める。
- 3 納豆、納豆のタレ、砂糖、しょう油を加えて軽く炒める。
- 4 最後にしょうがを入れて軽く混ぜる。
- 5 ご飯の上に乗せて、できあがり。

納豆について

納豆は、良質なタンパク質だけでなく三大栄養素である、糖質や脂質もバランス良く含んでいるほか、ビタミンB₁、ビタミンE、カルシウム、鉄なども豊富で、成長期のスポーツ選手には欠かせない栄養がたくさん入っています。大根おろし、かつお節、梅干し、のり、わさびを加えるなど、毎日の納豆料理を楽しみましょう。



お肉も野菜も一緒にとれる！お弁当に！

韓国風巻き寿司



栄養素(1本あたり)

エネルギー	628kcal	ビタミンA	392μ gRE
たんぱく質	16.4g	ビタミンB ₁	0.19mg
脂質	27.6g	ビタミンB ₂	0.33mg
炭水化物	73.4g	ビタミンC	18mg
カルシウム	86mg	食物繊維	3.0g
鉄	2.8mg	食塩	2.6g

材料(2本分)

ご飯	1合	卵	1個(50g)
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
ごま	小さじ1	めんつゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3	牛肉	80g
ほうれん草	80g	砂糖	小さじ1/2
にんにく	1/2かけ	しょう油	小さじ1
しょう油	小さじ1/2	酒	小さじ1
ごま油	小さじ1	ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1	のり	2枚
にんじん	50g		
塩	0.5g		
砂糖	小さじ1/2		
しょう油	小さじ1/2		

作り方

- 1 通常通りにご飯を炊き、ごま油、ごまを加え味付けをする。
- 2 ほうれん草、にんじんをそれぞれゆで、味付けをする。
- 3 卵焼きをつくる。
- 4 牛肉を炒め、味付けをする。
- 5 下準備した1～5をのり巻きにする。



ごまには、不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE・B群、カルシウム、鉄などのミネラルが含まれています。

すり鉢ですれば固い皮を崩せるので、含まれている栄養を体内に吸収しやすくなります。ただし、時間が経つとせっかくのリノール酸が酸化してしまうので食べる直前にすりましょう！

エビのうまみたっぷり！アメリカンソース！

エビとホタテのソテー



栄養素

エネルギー	850kcal	ビタミンA	455μ gRE
たんぱく質	35.9g	ビタミンB ₁	0.26mg
脂質	36.9g	ビタミンB ₂	0.31mg
炭水化物	80.1g	ビタミンC	13mg
カルシウム	130mg	食物繊維	3.0g
鉄	1.9mg	食塩	3.7g



味付けの基本は、塩分1%を目安とすると良いです。なぜなら、ヒトの体液の塩分濃度が0.85~0.9%だから、美味しく感じるのです。

材料(1食分)

有頭エビ	5尾	バター	5g
ホタテ貝柱	3個	生クリーム	25cc
オリーブ油	大さじ1	オリーブ油	5g
にんにく	1かけ	バター	5g
たまねぎ	30g	白ワイン	大さじ2
セロリ	25g	パセリ	少々
にんじん	30g	米	80g
小麦粉	大さじ1/2	バター	4g
白ワイン	大さじ1/2	ブイヨン	120cc
トマト缶	50g	塩	0.8g
ブイヨン	200cc	こしょう	少々

作り方

- 1 エビは頭、殻をむいて背ワタをとる。塩をみこみ流水で洗い、水気を拭き取る。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、エビの頭と殻を押さえながら、強火で炒める。
- 3 殻が変色し香ばしさがでたらAを加える。
- 4 小麦粉を炒め、白ワイン、トマト缶、ブイヨンを加え、アクをとり、弱火で10分煮る。
- 5 生クリーム加えて煮立ちしたらザルでこす。
- 6 小鍋に5を移しバター加え、塩・こしょうする。
- 7 フライパンにバターとオリーブ油を入れ、塩・こしょうで下味をつけた、エビとホタテを焼く。白ワインを加えアルコールをとばす。
- 8 お皿にバターライス、7、6のソースをかけパセリ散らす。
※バターライスは水の代わりにブイヨンとバターを入れて炊いたもの。

青魚もおいしく食べられる！大根おろしで消化もUP！

さばのおろし煮



栄養素

エネルギー	350kcal	ビタミンA	32μ gRE
たんぱく質	19.7g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	13.8g	ビタミンB ₂	0.30mg
炭水化物	32.9g	ビタミンC	18mg
カルシウム	60mg	食物繊維	2.2g
鉄	1.7mg	食塩	4.7g

材料(1食分)

さば(3枚おろし)	1切れ(80g)
塩	0.8g
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
大根	150g
だし汁	150cc
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2
大葉	3枚

作り方

- 1 さばは皮目に数本切り込みを入れ、小麦粉まぶして多めの油で揚げ焼きにする。
- 2 鍋にAを入れ中火にかける。
- 3 煮立ったら、さばと水気を切った大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 器にもり煮汁をかけ、大葉の千切りをのせる。お好みで一味をふる。

青魚には、たんぱく質だけでなく、DHAやEPAといった血液をサラサラにしてくれる脂肪が豊富に含まれています。また、血液の材料になる鉄も多いです。



ご飯が進む！かんたん疲労回復メニュー！

キムチハンバーグ



栄養素

エネルギー	204kcal	ビタミンA	59μ gRE
たんぱく質	15.1g	ビタミンB ₁	0.41mg
脂質	13.7g	ビタミンB ₂	0.29mg
炭水化物	3.0g	ビタミンC	11mg
カルシウム	33mg	食物繊維	0.9g
鉄	1.3mg	食塩	0.8g

材料(1食分)

豚ミンチ	60g
白菜キムチ	30g
卵	1/2個
大葉	1枚
油	少々
レモン汁	} お好みで..... 適量
スタチ	
ポン酢	

作り方

- 1 ボールに豚ミンチ、キムチのみじん切り、卵を入れて混ぜ合わせる。(キムチは細かく切ると崩れにくい。汁も加える。)
- 2 混ぜ合わせたミンチを成形する。
- 3 フライパンに油をひき、2を焼く。ふたをすると火が通りやすい。
- 4 両面焼き上がったら火を止めて大葉を乗せ、ふたをする。大葉がしんなりしたらできあがり。
- 5 お好みでタレをかけてもよい。

豚肉のビタミンB₁含量は、牛肉の約10倍もあります。食欲がないときは、ピリ辛キムチと一緒に食べてはいかがでしょう。



低脂肪・高タンパク！アレンジハンバーグ！

イカのハンバーグ



栄養素

エネルギー	297kcal	ビタミンA	23μ gRE
たんぱく質	29.7g	ビタミンB ₁	0.34mg
脂質	11.1g	ビタミンB ₂	0.20mg
炭水化物	12.6g	ビタミンC	5mg
カルシウム	34mg	食物繊維	0.9g
鉄	1.0mg	食塩	3.1g

材料(1食分)

いか	100g	油	適量
鶏ミンチ	50g	酒	大さじ1/2
たまねぎ	20g	だし汁	大さじ2
大葉	3枚	みりん	大さじ1/2
味噌	小さじ1/2	しょう油	大さじ1/2
卵白	小さじ2	水溶きかたくり粉	適量
塩	少々	白髪ねぎ	10g
こしょう	少々	おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2		

作り方

- 1 いかは皮をはいでざく切りにし、たまねぎもざく切りにする。
- 2 フードプロセッサーに1と鶏ミンチ、Aの調味料を入れて攪拌する。
- 3 2を成形して、油をひいたフライパンに並べ、上面に大葉をのせる。
- 4 焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で2～3分焼く。
- 5 酒を回しかけアルコールをとばしたら、ハンバーグを取り出す。
- 6 Bを加えひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。ハンバーグを戻し入れタレとからめ、お皿に盛りつけ白髪ねぎをのせる。

筋肉をつくる良質たんぱく質食品を充分にとることが大切です。肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品の中から毎日異なる食品を食べるよう心がけましょう。



お肉と野菜をバランスよくとれる！あったかメニュー！

チキンのトマト煮



栄養素

エネルギー	415kcal	ビタミンA	413μ gRE
たんぱく質	19.2g	ビタミンB ₁	0.21mg
脂質	26.5g	ビタミンB ₂	0.28mg
炭水化物	18.8g	ビタミンC	47mg
カルシウム	66mg	食物繊維	5.6g
鉄	1.5mg	食塩	1.9g

材料(1食分)

鶏もも肉	100g	白ワイン	35cc
塩	少々	トマト缶	100g
こしょう	少々	水	50cc
たまねぎ	50g	ローリエ	1枚
にんじん	40g	パセリ	1g
セロリ	30g		
ピーマン	30g		
なす	50g		
にんにく	1/2かけ		
オリーブ油	大さじ1		

作り方

- 1 鶏もも肉は4~6等分して塩・こしょうし、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 野菜は全て1.5cm角に切る。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくみじん切りを入れ火にかけ、香りがたってきたら野菜を↓の順に加え、塩を振り下味をつけながら炒める。
- 4 別のフライパンで鶏肉を皮面から蓋して焼く。
- 5 3に4を入れ、白ワイン加え強火にし、Aを加えて中火で10~15分煮る。
- 6 塩・こしょうで味を整えたら器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

軽くトーストしたフランスパンにのせたり、パスタをからめたり…
いろいろアレンジもできます♪



コラーゲンたっぷり！ビタミンCと組み合わせて！

ガーリックチキン



栄養素

エネルギー	577kcal	ビタミンA	99μ gRE
たんぱく質	22.6g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	24.9g	ビタミンB ₂	0.23mg
炭水化物	56.1g	ビタミンC	55mg
カルシウム	140mg	食物繊維	3.6g
鉄	2.1mg	食塩	1.2g

材料(1食分)

手羽先	4本
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
にんにく	1/2かけ
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1
ごま	大さじ1
ブロッコリー	40g
トマト	30g

作り方

- 1 手羽先に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 2 鍋にAを入れ、沸騰したらすぐに火を止める。(煮詰めないこと！)
- 3 1を2に漬け、味をなじませる。
- 4 ブロッコリーは電子レンジで30秒温める。
- 5 お皿に盛りつける。

丈夫な骨をつくるためには、コラーゲンが必要です。ビタミンCがたっぷりとれるように野菜をつ



ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、菜の花、芽キャベツ、カリフラワー、パプリカ、ピーマン、さつま芋…

子どもが喜ぶやわらかチキン！お弁当にも最適です！ チキンのソテー・オーロラソース



材料(1食分)

鶏もも肉	120g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
バター	小さじ1
酒	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ブロッコリー	60g
塩	少々

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでにする。
- 3 フライパンを熱し、オリーブ油、バターを溶かし鶏肉を両面(皮から)焼く。
- 4 酒を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 鶏肉をお皿に移す。
- 6 フライパンにAを加えソースをつくる。
- 7 お皿に盛った、ソテーとブロッコリーにソースをかけて出来上がり。

栄養素

エネルギー	423kcal	ビタミンA	94μ gRE
たんぱく質	21.4g	ビタミンB ₁	0.14mg
脂質	31.4g	ビタミンB ₂	0.29mg
炭水化物	11.0g	ビタミンC	118mg
カルシウム	32mg	食物繊維	1.7g
鉄	1.2mg	食塩	3.9g



ブロッコリーは、少し硬めにゆでて、ザルにとり、まばらに散らして冷まします。小分けにして冷凍庫で保存しておく便利です。また、茎も栄養たっぷりなので、皮をむいて薄切りにしてみそ汁の具にしたり、炒め物にしたりすると、ホ

ビタミンB₁たっぷり！爽やかソースのイタリアンカツカツ！ 豚肉のチーズサンドフライ



材料(1食分)

豚ヒレ肉 2枚(130g)	〈カクテルソース〉
ピザ用チーズ 10g	トマト 50g
バジル 2g	たまねぎ 30g
塩 少々	オリーブ油
こしょう 少々	大さじ1/4
小麦粉 適量	粒入りマスタード
卵 適量	小さじ1/2
パン粉 適量	塩 小さじ1/8
サラダ油 大さじ1	こしょう 少々
オリーブ油 大さじ2	

作り方

- 1 カクテルソースをつくる。トマトは7mm角、たまねぎは粗いみじん切りにし、ソースの調味料とよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 豚肉に塩・こしょうで下味し、チーズ、バジルをのせて、もう一枚の豚肉でサンドす
- 3 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 フライパンを熱し、サラダ油・オリーブ油を入れ、中火で揚げ焼きにする。
- 5 両面きつね色でカリッとしたら、キッチンタオルで油をきり、盛つける。

栄養素

エネルギー	519kcal	ビタミンA	86μ gRE
たんぱく質	36.7g	ビタミンB ₁	1.36mg
脂質	32.1g	ビタミンB ₂	0.49mg
炭水化物	17.6g	ビタミンC	12mg
カルシウム	84mg	食物繊維	1.7g
鉄	2.2mg	食塩	2.4g

激しい運動をするとき、大量の糖質がエネルギー源として消費されます。糖質をエネルギー源として効率よく利用するためには、ビタミンB₁の存在が欠かせません！ビタミンB₁を多く含む食品としては、豚肉、うなぎ、レバー、サケ、ごま、ナッツ、玄米、そばなどがあります。



冬にオススメ！あったか豆乳アレンジメニュー！
野菜たっぷり豆乳スープカレー



栄養素

エネルギー	787kcal	ビタミンA	340μ gRE
たんぱく質	32.1g	ビタミンB ₁	0.75mg
脂質	47.1g	ビタミンB ₂	0.41mg
炭水化物	59.3g	ビタミンC	53mg
カルシウム	211mg	食物繊維	7.5g
鉄	6.5mg	食塩	6.8g

材料(1食分)

はくさい	100g
ねぎ	20g
にんじん	40g
じゃがいも	50g
かぼちゃ	30g
しめじ	10g
えのきたけ	10g
豚肉の小間切れ	50g
厚揚げ	20g
あらびきウインナー	3本
水餃子	3個
水	400cc
和風だしの素	小さじ1
豆乳	200cc
カレールウ	50g

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れ、根菜類を入れ沸騰させる。
- 3 残りの野菜を加え、和風だしの素を入れる。
- 4 豚肉を入れる。(アクをとる)
- 5 ウインナーを入れる。
- 6 豆乳を入れ、カレールウを入れる。
- 7 水餃子を入れ、煮えたらできあがり。

お鍋のしめには、うどんを入れたり、ご飯を入れチーズをのせてリゾート風にしたりのするもおすすです☆



ベシャメルソースいらずの即席グラタン！
野菜たっぷりグラタン



栄養素

エネルギー	451kcal	ビタミンA	553μ gRE
たんぱく質	18.7g	ビタミンB ₁	0.33mg
脂質	33.8g	ビタミンB ₂	0.68mg
炭水化物	19.6g	ビタミンC	58mg
カルシウム	231mg	食物繊維	5.1g
鉄	3.1mg	食塩	2.1g

材料(1食分)

卵	1個(50g)
じゃがいも	60g
ほうれん草	80g
しめじ	20g
A エリンギ	20g
たまねぎ	30g
ベーコン	15g
生クリーム	大さじ2
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	少々g
バター	適量

作り方

- 1 ゆで卵をつくり、4~5mmにスライスする。じゃがいもは、7~8mmの輪切りにし、ゆでる。ほうれん草は塩ゆでし、4~5cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンでAをサッと炒める。
- 3 グラタン皿にバターを塗り、下準備した1と2を段々にのせる。
- 4 生クリームをかけ、チーズをのせる。
- 5 200℃のオーブンで約20分焼く。

ゆで卵をつくる手間をはぶいて、ココット皿にゆで野菜とベーコンをのせ、卵を割って、焼いても良いですね。



根菜で免疫力UP！食物繊維たっぷりメニュー！

根菜のラタトゥユ



栄養素

エネルギー	200kcal	ビタミンA	310μ gRE
たんぱく質	5.6g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	10.1g	ビタミンB ₂	0.15mg
炭水化物	25.1g	ビタミンC	34mg
カルシウム	88mg	食物繊維	7.1g
鉄	1.0mg	食塩	1.8g

材料(1食分)

たまねぎ	50g
にんじん	40g
れんこん	40g
大根	40g
しめじ	20g
ごぼう	40g
にんにく	1/3かけ
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
しょう油	小さじ1
コンソメ	1/4個
水	50cc
黒こしょう	少々
粉チーズ	少々

作り方

- 1 野菜は全て1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて火にかける。香りがたってきたら野菜を一度に加え強火で炒める。全体に油が回ったら分量の塩を加えさっと炒める。
- 3 水、しょうゆ、コンソメを加え蓋して弱火で10～15分程煮る。最後に塩・こしょうで味を整える。
- 4 器に盛り付け、粉チーズ、黒コショウをふる。



旬の根菜類で温まろう☆

栄養たっぷりレンジで簡単サラダ！

おからサラダ・春巻き



栄養素

エネルギー	329kcal	ビタミンA	232μ gRE
たんぱく質	14.2g	ビタミンB ₁	0.12mg
脂質	13.1g	ビタミンB ₂	0.13mg
炭水化物	37.5g	ビタミンC	4mg
カルシウム	120mg	食物繊維	7.4g
鉄	1.3mg	食塩	1.3g

材料(1食分)

おから	50g
たまねぎ	30g
にんじん	25g
シーチキン	40g
ホールコーン	20g
すし酢	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
春まきの皮	3枚
大葉	3枚
ピザ用チーズ	10g
揚げ油	適量

作り方

- 1 おからは耐熱ボールに入れラップなしでレンジ加熱する。(600wで1分程度)
- 2 おからが熱いうちにすし酢を回しかけて、塩・こしょうをする。
- 3 たまねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。
- 4 にんじんは千切りにして塩を少々ふり、しばらくおく。
- 5 2が冷めたら3、4(水気を絞らずそのまま加える)、シーチキン缶(缶汁ごと)、ホールコーンを加えてマヨネーズで和える。
- 6 春巻きの皮に大葉、おからサラダ、ピザチーズをのせて巻く。
- 7 フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、6を揚げ焼きする。

春巻きは冷凍保存もできます。お弁当のおかずにぴったりです♪



野菜をがっつり食べよう! ゴロゴロ野菜たっぷりポトフ

V.C



栄養素

エネルギー	201kcal	ビタミンA	286μ gRE
たんぱく質	10.3g	ビタミンB ₁	0.27mg
脂質	10.4g	ビタミンB ₂	0.26mg
炭水化物	19.0g	ビタミンC	93mg
カルシウム	60mg	食物繊維	5.0g
鉄	1.4mg	食塩	1.5g

材料(1食分)

大根	50g
にんじん	30g
たまねぎ	30g
トマト	30g
ブロッコリー	50g
じゃがいも	30g
ウインナー	35g
コンソメ	1/4個
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて電子レンジにかける。
- 3 鍋に水を入れ(適量)、1を入れる。
- 4 火が通ったらコンソメ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 鍋にウインナーとブロッコリーを入れる。
- 6 パセリや大葉があれば、細かく散らして完成。



ウインナーは味が抜けるし、ブロッコリーは色が変わるので、最後に加えるようにしましょう。
料理を美味しそうに見せるには、彩りが重要です!

朝から飲みたい栄養満点スープ! 豆乳スープ



栄養素

エネルギー	131kcal	ビタミンA	50μ gRE
たんぱく質	4.1g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	6.8g	ビタミンB ₂	0.06mg
炭水化物	13.9g	ビタミンC	10mg
カルシウム	49mg	食物繊維	2.8g
鉄	1.3mg	食塩	1.3g

材料(1食分)

調製豆乳	75cc
かぼちゃ	40g
ごぼう	15g
たまねぎ	40g
水	25cc
コンソメ	1/2個
有塩バター	5g
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 かぼちゃは一口大、ごぼうは皮をむいて斜め薄切り、たまねぎは2cm角にざく切りにし、4~5分ゆでて、ザルにあげる。
- 2 水、コンソメ、ゆでた野菜をフードプロセッサーにかけ、ピューレ状にする。
- 3 鍋に移し、豆乳を加え沸騰したら、バター、塩・こしょうで味を調えできあがり。

日本では、大豆を色々な形に加工されています。納豆、大豆油、きな粉、しょう油、みそ、豆乳、おから、豆腐、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐…といった大豆製品があります。

変身!



ビタミン・ミネラル・カロテン・食物繊維たっぷり!
かぼちゃとひじきのサラダ



栄養素

エネルギー	148kcal	ビタミンA	52μ gRE
たんぱく質	1.6g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	9.1g	ビタミンB ₂	0.08mg
炭水化物	19.0g	ビタミンC	11mg
カルシウム	58mg	食物繊維	3.3g
鉄	2.0mg	食塩	1.1g

材料(1食分)

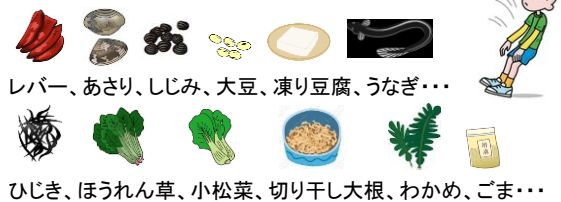
かぼちゃ	70g
ひじき	3g
すし酢orフレンチドレッシング	大さじ1
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは皮つきのまま6~8等分にしてキッチンペーパーを敷いたお皿に並べ、ふんわりとラップしてレンジで加熱する。(600Wで3~4分)
- 2 レンジから取り出し熱いうちに皮をとり、フォークなどでつぶし、すし酢を回しかけ、軽く塩・こしょうする。
- 3 乾燥ひじきはお湯に10分程つけて戻し水気を絞っておく。
- 4 かぼちゃが冷めたらひじきを加え、マヨネーズで和える。

持久力系のスポーツ選手の中には、鉄欠乏性貧血を訴える人が多いです。日頃から鉄を多く含む食品を積極的にとり、貧血予防を心がけましょう!

《鉄を多く含む食品》



海そうをおいしく食べよう!
ひじきとツナのサラダ



栄養素

エネルギー	214kcal	ビタミンA	124μ gRE
たんぱく質	14.6g	ビタミンB ₁	0.15mg
脂質	18.0g	ビタミンB ₂	0.16mg
炭水化物	7.5g	ビタミンC	9mg
カルシウム	156mg	食物繊維	3.4g
鉄	3.6mg	食塩	1.8g

材料(1食分)

ツナ	50g
乾燥ひじき	2g
にんじん	15g
えだまめ	20g
ポン酢	大さじ1
ごま	大さじ1

作り方

- 1 ひじきは水にもどしておく。
- 2 にんじんは千切りにし、さっとゆがく。
- 3 軽く油を切ったツナ、ひじき、にんじん、枝豆をボールに入れ混ぜ合わせる。
- 4 ポン酢、すりごまを加えて和える。

海そうは、カロリーがほとんどなく、鉄だけでなく、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルの宝庫です。食物繊維も多く含まれ、便秘の解消にも効果があります!
日頃から海そうをとって、健康的なスポーツラ



カルシウム摂取の常備食にしよう！おやつにも！

アーモンド入り田作り



栄養素(小皿一皿分)

エネルギー	86kcal	ビタミンA	0μ gRE
たんぱく質	7.4g	ビタミンB ₁	0.02mg
脂質	3.0g	ビタミンB ₂	0.04mg
炭水化物	6.4g	ビタミンC	0mg
カルシウム	249mg	食物繊維	0.4g
鉄	2.2mg	食塩	0.8g

材料(1食分)

いりこ	80g
黒砂糖	30g
みりん	36g
しょう油	18g
アーモンド	20g
ごま	9g
酒	15g
油	3g

作り方

- 1 ポキッと折れるようになるまで乾煎りし、ザルなどに広げて冷ます。
- 2 アーモンド、ごまも乾煎りする。
- 3 鍋にAを入れ、弱火にかける。はしを使わずに、鍋を回すように動かしながら煮る。泡が立って盛り上がってきたら、酒、油を加える。
- 4 いりこを加え、手早くからめる。
- 5 クッキングシートの上に広げ、アーモンドとごまを上からまぶす。



骨ごと食べられるいりこやしらす干しなどの小魚には、カルシウムがたっぷり含まれています。しっかりカルシウムをとって、丈夫な骨づくりをしま

おやつだけでなくスポーツにおける補食にもピッタリ！ ドライフルーツとシリアルのスコーン

Carb



栄養素(1個分)

エネルギー	185kcal	ビタミンA	43μ gRE
たんぱく質	3.7g	ビタミンB ₁	0.05mg
脂質	5.6g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	5.6g	ビタミンC	1mg
カルシウム	22mg	食物繊維	1.0g
鉄	0.4mg	食塩	0.3g

材料(1食分)

小麦粉	225g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	1g
バター	40g
砂糖	25g
ドライフルーツ	20g
シリアル	20g
卵	1個
牛乳	70cc
小麦粉(打ち粉)	適量

作り方

- 1 Aをビニール袋に入れて、混ぜておく。
- 2 ボウルにバターを入れ、1をふるう。
- 3 カード(またはゴムべら)でバターを切るようにして、粉とバターを混ぜ合わせる。
- 4 指先をつかって、小豆粒くらいの大きさにするまで混ぜる。
- 5 砂糖、ドライフルーツ、シリアルを加える。
- 6 混ぜ合わせた卵と牛乳を加える。
- 7 生地をひとつにまとめる。

シリアルの代わりにナッツをいれたり、プロテインパウダーを1杯くわえたりしても良いです。練習前後の補食として子どもに持たせています！



子どもでも電子レンジで簡単に作れる！

焼きリンゴ



栄養素

エネルギー	143kcal	ビタミンA	4μ gRE
たんぱく質	0.4g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.2g	ビタミンB ₂	0.02mg
炭水化物	38.2g	ビタミンC	8mg
カルシウム	7mg	食物繊維	3.0g
鉄	0.0mg	食塩	0.0g

材料(1食分)

りんご 1個(200g)
 砂糖orはちみつ 大さじ1
 シナモン 少々

作り方

- 1 りんごをよく洗い、横半分に切り、底を抜かないように芯をくり抜く。
- 2 くり抜いた穴に砂糖を入れる。
- 3 耐熱容器にりんごを入れ、ふんわりとラップをかける。
- 4 電子レンジにかける。(500Wで5分)
- 5 お好みでシナモンをかける。

果物には、ビタミン・ミネラルがたっぷりです。日頃から果物を食べる習慣をつけましょう！



ビタミンたっぷり！ミキサーであっという間にできちゃう！

キウイフルーツジュース



栄養素

エネルギー	83kcal	ビタミンA	6μ gRE
たんぱく質	1.0g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.1g	ビタミンB ₂	0.02mg
炭水化物	21.6g	ビタミンC	68mg
カルシウム	30mg	食物繊維	2.5g
鉄	0.3mg	食塩	0.0g

材料(1食分)

キウイフルーツ 1個
 パインアップル 30g
 レモン汁 小さじ1
 ガムシロップ 小さじ1
 水 大さじ3

作り方

- 1 果物の皮をむき、カットする。
- 2 カットした果物とレモン汁、水をミキサーにかける。
- 3 お好みでガムシロップを加えてコップに注ぐ。

新鮮な野菜や果物も、ミキサーにかけると、時間が経つにつれビタミンCが壊れてしまいます。したがって、フレッシュジュースを作るときは、①ミキサーにかける時間を短くする、②調理後はすぐに飲む、③酸化防止のため、レモン汁(ビタミンC)を加えることがポイントとなります。



他にも...

★バナナごまジュース

バナナ 1本
 パインアップル 100g
 練りごま 小さじ2
 レモン汁 小さじ1

★にんじんジュース

にんじん 100g
 マーマレード 大さじ2
 レモン汁 小さじ1
 水 70cc

★牛乳やヨーグルトを加えると、カルシウムもとれおすすめですよ！