



葉酸・鉄分たっぷりレシピ



豆乳のクラムチャウダー

材料（2人分）

あさり水煮缶	1/2 缶
たまねぎ	1/4 個
にんじん	1/4 本
じゃがいも	1/2 個
ブロッコリー(冷凍)	50g
水	150ml
顆粒コンソメ	小さじ 1
豆乳	100ml
塩	少々
こしょう	少々



- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいもを 1cm 角に切る。
- ② 鍋に水、顆粒コンソメ、あさり水煮缶(汁ごと)、①を入れ、中火で煮る。
- ③ 具が柔らかくなったらブロッコリーを加える。
- ④ すべての具が煮えてから豆乳を加える。
- ⑤ 味見しながら、塩・こしょうで味を調える。

ほうれん草とトマトの卵炒め

材料 (2人分)

ほうれん草	2 株
トマト	中 1 個
卵	1 個
牛乳	大さじ 2/3
にんにく	小 2/3
油	適量
バター	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々



- ① ほうれん草を水洗いして、さっと茹で、よく絞ってから 4 cm長さに切る。
トマトはヘタをとって縦に 6 等分に切る。
- ② 卵をといて牛乳を加え、よくかき混ぜておく。
- ③ フライパンに油を引いて、トマトを強火で焼いてとりだし、②の卵液と合わせておく。
- ④ 油をふき取ってきれいにしたフライパンにバターを溶かし、きざんだにんにくを入れて炒め、③を流し入れたら、すぐにかき混ぜずに卵液のふちが固まるまで待つ。
- ⑤ 卵が少し固まってきたらゆでたほうれん草を加え混ぜ、塩・こしょうで味を整える。

枝豆のポタージュ

材料 (2人分)

むき枝豆	50 g
じゃがいも	中 1 個
たまねぎ	中 1/4 個
有塩バター	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1
豆乳	300 c.c.
塩	2 個
こしょう	少々
油	適量



- ① 茹で枝豆はさやから取り出しておく。(冷凍枝豆でも代用可)
- ② たまねぎはみじん切りにし、半量のバターで半透明になるまでよく炒める。
- ③ じゃがいもは半分に切ってから 5mm ほどの薄切りにし、水にさらしておく。→ 耐熱容器に移し、500w で 2 分ほど加熱する。
- ④ ③に残りのバターを加え、フォークで滑らかになるまで潰す。
- ⑤ 枝豆は包丁でできるだけ細かくなるように刻んでおく。
- ⑥ 鍋に②から⑤と顆粒コンソメを入れ、豆乳を入れて沸騰直前まで加熱する。 塩・こしょうで味を整える。

切り干し大根と大豆の炊き込みご飯

材料 (2人分)

米	1合(150g)
切り干し大根(乾燥)	5g
大豆(ドライパック)	50g
にんじん	中1/4本
小松菜	1株
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2



- ① 米を洗い、水に30分つける。その後、ざるにあげて水気をきる。
- ② 切り干し大根を軽く洗い、水に15分つけて戻す。その後、水気を切る。(戻し汁は使用するため捨てない)切り干し大根は食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは2cm長さの千切りにする。
- ④ 小松菜は根元を切り落とし、1.5cm幅に切る。耐熱容器入れ、ラップをかけて500Wで1分半程度加熱し、水気を切る。
- ⑤ 炊飯器内の釜に米、切り干し大根、大豆、にんじん、切り干し大根の戻し汁を入れ、1合の目盛りまで水を入れる。
- ⑥ しょうゆ、みりんを⑤の中に入れて軽く混ぜた後、炊飯する。
- ⑦ ④を入れて混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。上からごまをふる。

かぼちゃとアスパラのサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ	200g
アスパラガス	2本
スライスアーモンド	大さじ2
マヨネーズ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



- ① かぼちゃのワタと種を取り、一口サイズに切る。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で6分程度加熱する。
- ③ 加熱後のかぼちゃを熱いうちにスプーンなどで潰す。
- ④ アスパラガスは洗った後、根本の固い部分を切り落とす。薄く斜め切りにする。
- ⑤ ④を耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分程度加熱する。
- ⑥ スライスアーモンドはフライパンでロースト(弱火で軽く色づくまで乾煎り)する。
- ⑦ かぼちゃとアスパラガス、⑥を混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- ⑧ マヨネーズを加えて混ぜ合わせた後、塩とこしょうで味を調える。

巣ごもり卵

材料 (2人分)

ほうれん草 (冷凍)	100 g
ベーコン	2 枚
コーン缶 (粒)	大さじ 2
卵	2 個
塩	少々
こしょう	少々



- ① ベーコンを短冊切りにする。
- ② 耐熱皿 2枚に、冷凍ほうれん草、ベーコン、コーン缶を順に入れ、真ん中にくぼみを作る。
- ③ くぼみに卵を割り入れ、つまようじで卵黄に 3か所ずつ穴をあけ、塩・こしょうをする。
- ④ それにふんわりとラップをし、1個当たり 500W の電子レンジで 3 分加熱する。

小松菜とツナのサラダ

材料 (2人分)

小松菜	2 株
ツナ缶	大さじ 3
さとう	小さじ 1
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
いりごま	小さじ 1



- ① 小松菜の根をとり、3~4 cmの長さに切る。
- ② 耐熱皿に入れてラップをし、500W の電子レンジで 2 分加熱する。
- ③ ラップを外し、冷水に付け水気を絞る。
- ④ ボールに③とツナ缶、調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップを外し、冷水に付け水気を取る。
- ⑥ ボールに小松菜、ツナ缶、調味料といりごまを入れ混ぜる。

小松菜と厚揚げとアサリの煮浸し

材料 (2人分)

小松菜	2 株
厚揚げ	小 1 枚
あさり(水煮缶)	1/2 缶
あさり缶汁	大さじ 2
だし汁	70ml
しょうゆ	大さじ 2/3
みりん	大さじ 2/3



- ① 小松菜は根を切って水洗いをし、3 cm長さに切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ② あさりは缶詰から出して、汁は捨てずにとておく。
- ③ なべに調味料と水煮缶の汁を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜と厚揚げを加える。
- ④ 全体が煮立ったら最後にあさりを加え、ひと煮立ちさせる。

ほうれん草とひじきの胡麻和え

材料 (2人分)

乾燥ひじき	大さじ 2
にんじん	中 1/4 本
ほうれん草	2 株
えのき	小 1/4
すりごま	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2



- ① ひじきは水で戻しておく。その後軽く洗う。
- ② にんじんは千切り、ほうれん草は長さ 3 cm に切り、えのきは石づきを切りほぐしておく。
- ③ 耐熱容器ににんじんを入れて 500W の電子レンジで 1 分加熱し、そこにひじき、ほうれん草、えのきを入れ、さらに 2~3 分加熱する。
- ④ 加熱している間にしょうゆとさとうを混ぜておく。
- ⑤ 電子レンジ加熱が終わったら、冷水にとって軽く洗い、水気をきる。
- ⑥ ⑤に④とすりごまを加えて混ぜ合わせる。

鉄分たっぷりチーズオムレツ

材料 (2人分)

ほうれん草	2 株
乾燥ひじき	6 g
しめじ	30 g
じゃがいも	1/2 個
塩	小さじ 1/2
スライスチーズ	2 枚
卵	2 個
こしょう	少々
油	適量
トマトケチャップ	(好みで)



- ① しめじは石づきを切り小房に分け、じゃがいもは皮をむき、薄いいちょう切り、ひじきは水で戻しておく。チーズは 1/8 ぐらいの大きさにちぎる。
- ② ほうれん草は長さ 3 cm に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて 500W で 1 分半程度加熱し、水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶなしめじとじゃがいもを炒める。じゃがいもに火が通ったらほうれん草、ひじきを加え塩（半量）で調味し、皿にあけて粗熱を取る。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、チーズ、③、残りの塩、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を流しいれ中火で焼き、火が通ったらオムレツの形にする。
- ⑥ 好みでトマトケチャップをかける。

<お問い合わせ>

子ども家庭センター

(栄養担当)

042-527-3234

