

鉄分を多く含む食品



プラス

ビタミンB、ビタミンC
たんぱく質、葉酸と
一緒にとると吸収率UP!!

一緒にとりたい食品



〒981-3124

宮城県仙台市泉区野村字野村95-6

とも子助産院

tel 022-772-5960

イラスト・小山 恭子 2011.3作成

鉄分レシピ



貧血予防メニューで美味しく、
楽しく貧血を防ぎましょう。

とも子助産院 鉄分たっぷりレシピ°

マタニティーの貧血は、なぜいけないの？

ママが貧血になると・・・

1. 助産院で、お産できないこともあります。
2. 赤ちゃんが、発育に影響がでる。
3. お産の出血が多くなることもある。
4. 産後の母乳が出にくい。母体の回復がおそい。
5. うまれた赤ちゃんが、乳児貧血になりやすい。

ママは妊娠していないときよりも多く鉄分を摂取する必要があります。

初期・中期・後期に貧血検査をして、血液中のヘモグロビン濃度の数値をみます。

非妊時はヘモグロビン濃度が12g/dl未満、妊娠中は11g/dl未満が、貧血と診断されます。



～ひじきとほうれんそうのサラダ～

- ✿材料 ひじき大2(戻しておく)、にんじん 2cm(千切り)
大豆 1/2缶、油あげ大なら1/2枚、小なら1枚(千切り)
ほうれんそう 1/3袋(ゆでて2cmにカット)
オリーブオイル 大1

- ✿作り方 ① ひじき、にんじん、油あげ、大豆を少々の油で
いため、酒、さとう、だし汁、みりん、しょうゆで
味つけして10～15分煮つける。
② さめたひじき煮、ほうれんそう、オリーブオイルを和える。

オリーブオイルで
洋風サラダに
変身!!



～いわしのかばやき～

- ✿材料 いわし 2匹、小麦粉
タレ: しょうゆ大2、さとう大2、みりん大2、酒大2

✿作り方

- ① いわしを手開きする。
- ② 水気をキッチンペーパーでふいて小麦粉をうすくつける。
- ③ フライパンに油をしき、両面こんがり焼く。
- ④ 余分な油をふいてからタレを入れてからませる。

ほかほかごはん
+
ゆでたほうれんそう
+
かばやき
+
白髪ねぎは最高!!

～あさり和小松菜の子チミ～

他にも色々な食材が
チミに合う!!
・玉ねぎ ・パプリカ ・にんじん
・わかめ ・大根 ・桜エビ
お話しあれ～♡



- ✿材料 小麦粉 120g、片栗粉 小1、卵 1個
水 150cc、塩、とりガラスープの素 各小1/2
小松菜 2株、玉ねぎ 1/4個、にんじん 1/5本
冷凍あさり 10粒

- ✿作り方 ① 小松菜を3cmにカット。あさは解凍。
② 全ての材料をボウルにまぜる。
③ フライパンを熱し、油を入れる。
④ フライパンが温まったら、①をお玉ですくって流し
入れる。
⑤ 両面こんがり焼く。
⑥ ポン酢をつけて食べる。

～あさりとほうれんそうのクリーム煮～

- ✿材料 あさり20粒、マッシュルーム 水煮、1パック
ほうれんそう 1/3袋(ゆでて2cmにカット)
玉ねぎ 1/2個(みじん切り)、牛乳1カップ
バター大1、生クリーム大1、ワイン大1～2、片栗粉

- ✿作り方 ① 鍋にバターを入れて玉ねぎをいためる。
あさり、ワインを入れて酒蒸しする。
② ①にマッシュルーム、牛乳を入れて煮、立ったらほうれんそうも加える。
③ 塩こしょうで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつけ
生クリームを入れてコクを出す。

レシピの分量は
すべて2人分です!



料理の



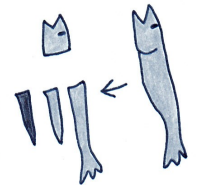
分量は
2人分です!

☺ 昆布とかつお節のだし

1. 水2カップを鍋にをはり、5cmの長さの
昆布をひたす。(数時間前からつけてもOK)
2. 鍋に火をかけて沸騰する
直前に昆布を取り出す。
沸騰したらひとつかみの
かつお節を入れて弱火にする。
アクを取りながら5、6分煮出す。
3. 火をとめて、かつお節が沈んだらこす。

☺ 煮干しのだし

1. 煮干し6尾。
お好みで豆豉とワタを
取って縦2つに裂く。
2. 鍋に水2カップをはり
煮干しをひたす。
(数時間前からつけてもOK)
3. 鍋に火をかけ煮、立ってきたら弱火
にして、アクを取りながら10分煮出す。



☺ 干しいたけの戻し方

水につけて
冷蔵庫に入れて
やわらかくなるまで
戻す。

基本



ポイント

水で戻す前に15分
ほど日光にあてると
ビタミンDの量が
ぐんとUPします!!

ぬるま湯にさとう
ひとつまみを入れて
戻すと20分位でOK!
うまみも逃げない♡

裏ワザ

戻し汁も
上手に使って
つくだ煮、
スープ、
含め煮、
にも是非!