

でんぷんだんご汁^{じる}

材料 (4人分)

さつまいも	しょうみ	正味50g
さつまいもでんぷん粉 ^こ		25g
水 ^{みず}		10~30ml
人参 ^{にんじん}		40g
白菜 ^{はくさい}	まい	2枚
にら ^{ほん}		3本
一番出汁 ^{いちばんだし}	みず	720ml (水:800ml、昆布:8g、鰹節:20g)
薄口しょうゆ ^{うすくち}	こ	小さじ1
塩 ^{しお}		3g



(作り方)

- ①さつまいもはピーラーで皮をむき、2cm角に切り水にさらしておきます。
- ②耐熱皿に入れラップをし、600wのレンジで7分ほど温めてやわらかくし、熱いうちにマッシャー等で潰します。
- ③②とさつまいもでんぷんを合わせ、少しずつ水を混ぜ合わせて耳たぶくらいの固さになるまで練ります。
- ④③を直径3cmくらいの棒状にし、7mmくらいの輪切りにし、丸めます。
- ⑤人参は皮をむき、2mm厚さの短冊切りに、白菜は一口大に、にらは4cmの長さに切ります。
- ⑥鍋にだし汁と塩、薄口醤油を入れ、中火にかけます。
- ⑦人参と白菜の白い部分を入れ、やわらかくなったら残りの白菜と団子を入れます。団子が煮えたらにらを入れ、1分ほど加熱したら出来上がりです。

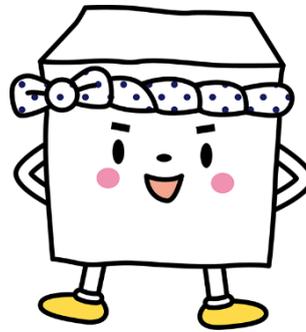
一番だしの取り方

- ①鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて30分以上置きます。30分以上経ったら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ②沸騰したら鰹節を入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらあみじゃくしですくいます。

にくどうふ 肉豆腐

ざいりょう
材料 (4人分)

ぎゅうにく 牛肉	200g
もめんどうふ 木綿豆腐	200g
なが 長ねぎ	2本
しいたけ しいたけ	4枚
☆水	200ml
☆砂糖	大さじ2
☆濃口醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2



つくかた
(作り方)

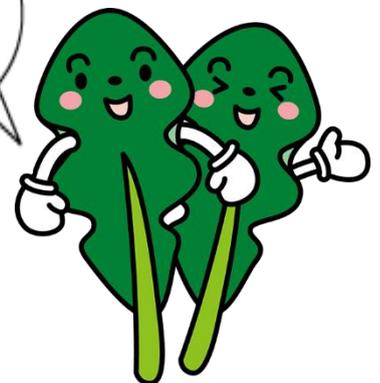
- ① 長ねぎは斜め切り、椎茸は半分に切るか大きければ4等分に切ります。
- ② 木綿豆腐は4等分に切ります。
- ③ 牛肉は大きければ食べやすい大きさに切ります。
- ④ 鍋に☆を入れて煮立て、③の牛肉を入れ、再び煮立ったらアクを取り除きます。
- ⑤ ②と①を加え、落しぶたと上ぶたをし、中火で時々汁を回しかけながら10分程度煮ます。

ひじきサラダ

ざいりょう
材料 (4人分)

ひじき	15g
こまつな	200g
とうもろこし	30g
マヨネーズ	40g
うすくちしょうゆ 薄口醤油	大さじ1

ひじきも
こまつなも
鉄分が多く
含まれます。

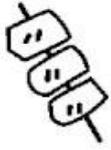
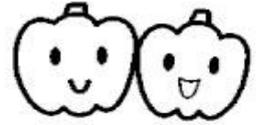


つくかた
(作り方)

- ① ひじきは水で戻し、サッと茹でます。
- ② こまつなは茹でて、水にさらし、よくしぼり3cm幅に切ります。
- ③ とうもろこしはサッと湯通しします。(にんじんのせん切りでもいいです。)
- ④ 材料をすべてボールに入れ、混ぜ合わせます。



子どもの貧血と鉄分



貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とし、不足している場合、症状は穏やかに現れます。食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌になるなど、子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。鉄分は、体に吸収されにくいミネラルです。鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。



旬彩レシピ

ミルクくずもち

ざいりょう 材料 (4人分)

ぎゅうにゅう 牛乳	300cc
さとう 砂糖	20g
さつまいもでんぷん粉	50g
★ さとう 砂糖	おお 大さじ1と1/2
きな粉	おお 大さじ2
しお 塩	しょうしょう 少々



(作り方)

- ① 鍋に牛乳と砂糖、さつまいもでんぷん粉を弱火にかけながら、木べらでかき混ぜます。
- ② 少しもったりとしてきたら、よく練り混ぜます。
- ③ ②を冷まします。(夏場や冷たく食べたい時は冷蔵庫へ入れます。)
- ④ ★を混ぜておきます。
- ⑤ ④を食べやすい大きさにスプーンでくり抜き、★をかけて出来上がりです。

