

かんぱちの煮付け

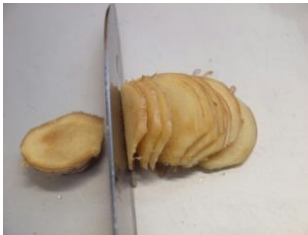


(材料：4人分)

かんぱちの切身	4切れ
生姜	スライス2枚
☆濃口しょうゆ	大さじ4
☆水	120ml
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
(付け合せ) 根深ネギ	2本

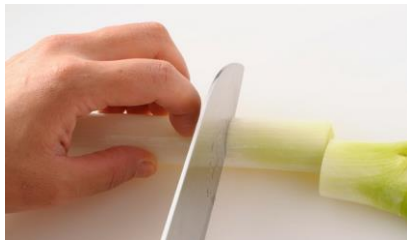
1

生姜を薄く切ります。



2

ねぎを5cmくらいのぶつ切りにします。



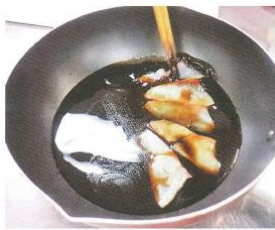
3

フランパンに☆を入れ、火をつけます。



4

沸騰したら火を止め、生姜とかんぱちとネギを入れます。



5

落とし蓋をして弱火で煮ます。



6

煮汁がなくなるまで煮詰め、ネギをそえて盛り付けたら出来上がりです。
※焦げ付きに注意してください。

できあがり

落とし蓋とは

● 鍋より少し小さいフタを食材の上に落とすように乗せること

- 落とし蓋の効果…
- 少ない煮汁、少ない時間で調理できる
 - 均一に味が付く
 - 煮崩れ防止
 - 保温効果

ひじきサラダ



(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
薄口醤油	おおさじ1

1

ひじきは水で戻し、サッと茹でます。



2

小松菜は茹でて、水にさらし、よく絞り3cm幅に切ります。

3

とうもろこしはサッと湯通しします。(人参の干切りでもいいです。)

4

材料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせます。



5

お皿に盛付けて出来上です。

できあがり



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。



フルーツヨーグルト



(材料：4人分)

プレーンヨーグルト 160g

フルーツミックス缶 100g (真材のみ)

りんご 1/4個

1

フルーツ缶を開け、シロップを捨てます。



2

りんごは薄く切っておきます。



3

ボウルにプレーンヨーグルトとフルーツを入れて和えます。



4

お皿に盛付けて出来上がりです。

できあがり



ヨーグルトを毎日の習慣に!



栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日習慣にして、元気な腸を作りましょう。