



ヘルシースタジオ教室 第48弾

「鉄欠乏性貧血

予防！」



日 時: 2025年5月29日(木)
10時00分～13時00分

場 所: 別館4階 「ヘルシースタジオ」



本日のメニュー



野菜たっぷり簡単ビビンバ

トマトと豆腐の中華スープ

ゴールデンキウイのスムージー
(ゴールデンベリー)

(ポイント)

ゴールデンベリーはペルー原産の食用ホオズキの実の部分で、古くから栄養価の高い食物として重用され、その利用はインカ時代までさかのぼるので、別名インカベリーと呼ばれることがある。鉄分、ベータカルテン、ビタミンEが豊富です。

スムージーは鉄の吸収を促進するビタミンCと血流を改善するビタミンEが豊富です。



エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	鉄 mg	食塩相当量 g
664	37.6	27.9	95.3	10.7	7.9	3.0



総合
病院 厚生中央病院

野菜たっぷり 簡単ビビンバ

材料（1人前）

◆麦ご飯（押麦）・・100g



牛もも肉炒め

- ・牛もも薄切り肉・・60g ・醤油・・小匙1(6g)
- ・コチュジャン・・小匙1/2(3g) ・酒・・小匙1/2(2.5g)
- ・砂糖・・小匙1/3(1g) ・にんにく(すりおろし)・・1g

蒸しもやし

- ・豆もやし・・50g ・ごま油・・小匙1/2(2g)
- ・白ごま・・少々

人参ナムル

- ・人参・・30g ・酢・・小匙1/2強(3g) ・砂糖・・小匙1/3(1g)

小松菜ナムル

- ・小松菜・・80g ・ごま油・・小匙1/2(2g) ・塩・・0.4g

作り方

- ①牛もも肉は一口大に切り、混ぜ合わせた調味料を加えて下味をつける。
- ②もやしは耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。（※加熱時間は2人前です。）
- ③人参は長さ4cmのせん切りに、小松菜は長さ4cmに切る。
- ④人参を耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、人参ナムルの調味料である。
- ⑤小松菜は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分30秒ほど加熱する。
- ⑥粗熱がとれたら水気をしぼり、小松菜ナムルの調味料である。
- ⑦フッ素樹脂加工のフライパンに牛もも肉を漬け汁ごと入れて中火で熱し、色が変わるまで炒める。
- ⑧器にご飯をよそい、牛もも肉、人参、小松菜、もやしを彩りよく盛り付けて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物纖維 g	鉄 mg	食塩相当量 g
387	24.8	16.1	62.4	6.6	4.5	1.8 3

トマトと豆腐の中華スープ

材料（1人分）

- ◆絹ごし豆腐・・50g ◆トマト・・50g
- ◆卵・・25g ◆ごま油・・小匙1/4(1g)

《調味料 A》

- ・鶏がらスープの素・・小匙1/2(1.3g)
- ・塩・・0.3g ・水・・130ml



作り方

- ①トマト、豆腐は一口大に切る。卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋にトマト、豆腐、Aを入れて中火で煮る。ふつふつしてきたら2分間ほど加熱する。
- ③トマトがくたつとなったら、卵をまわしかえる。卵がふわっと浮いてきたら火を消す。最後に香りづけにごま油を加えて、器に盛り付けたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	鉄 mg	食塩相当量 g
85	6.2	5.4	3.9	1.0	1.1	1.0

ゴールドキウイと ゴールデンベリーのスムージー

材料（1人前）

- ◆ゴールドキウイ・・1個（約100g）
(◆ゴールデンベリー・・10g)
- ◆調整豆乳・・150ml



作り方

- ①キウイは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②全ての材料を攪拌する。
- ③器に盛り付けて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	鉄 mg	食塩相当量 g
192	6.6	6.4	29.0	3.1	2.3	0.2

Memo