



ヘルシースタジオ教室 第55弾

# 「鉄欠乏性貧血予防」

～旬な食材で健康に～



日 時: 2025年12月25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



ロールパン60g



チキンステーキきのこクリームソース

ブロッコリーと卵サラダ

カリフラワーとオートミールの  
トマトスープ

簡単 米粉のココア蒸しパン

～ワンポイント～

- 鶏ももは胸肉より鉄分が2倍多く、ブロッコリーのビタミンCで吸収率をアップ
- オートミールの鉄分は白米の6倍多い。  
純ココアは100gで14mg鉄が豊富。1杯で0.7mg

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g	(おかずのみ)
546	40.0	30.8	35.0	9.6	2.6	

エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g	(ロールパン 60g)
181	6.1	5.4	29.2	1.2	0.6	

# チキンソテーきのこクリームソース

## 材料 (1人前)

- ◆鶏もも(皮つき)・・100g ◆塩(鶏肉用)・・0.3g
- ◆しめじ・・50g ◆マッシュルーム・・45g
- ◆にんにく・・5g ◆無調整豆乳・・50ml
- ◆酒・・大匙1/2(7.5g) ◆味噌・・小匙1/2(3g)
- ◆小麦粉・・小匙1/2(1.5g)
- ◆塩・・0.3g
- ◆粗びき黒こしょう・・少々



## 作り方

- ①しめじはほぐし、マッシュルームは十字に4等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②鶏肉全体に塩を振り、5分ほどおいてなじませる。
- ③フライパンに鶏肉の皮目を下にして並べる。中火にかけ、フライ返して押さえつけながら3~4分焼く。
- ④皮目にしつかり焼き色がついたら裏返し、蓋をして3分ほど焼く。
- ⑤鶏肉を取り出し、同じフライパンでしめじ、マッシュルーム、にんにくを入れる。塩を振り、触らずにそのまま焼く。※きのこは触らずに焼くと水分が出にくく、しつかり焼き色がついて香ばしく仕上がる。
- ⑥焼き色がついたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。酒を加えてさっと炒め、豆乳、味噌を加える
- ⑦味噌が溶けたら、鶏肉を戻し入れて弱めに中火で3分ほど煮詰める。ソースにとろみが出てきたら火を消す。
- ⑧器に鶏肉、ソースを盛り、粗びき黒こしょうを振って完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
255	21.9	16.2	8.1	3.6	1.1

# ブロッコリーと卵のサラダ

## 材料 (1人前)

- ◆卵 (Mサイズ) ・・50g ◆ブロッコリー・・50g
- 《ヨーグルトドレッシング》
- プレーンヨーグルト・・大匙1(15g)
- マヨネーズ・・大匙1/2強(7.5g)
- 粉チーズ・・大匙1/2(3g) ●塩・・0.3g
- 黒こしょう・・少々



## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けます。耐熱ボウルに入れて水大匙1(分量外)をまわし入れ、ふんわりとラップをする。
- ②電子レンジ(600w)で2分加熱します。粗熱がとれたら余分な水けをペーパータオルなどでとる。  
※加熱時間は2人分の目安です。
- ③別の耐熱ボウルに卵を割り入れ、黄身をつぶす。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分40秒ほど加熱する。
- ④卵を取り出したらスプーンで崩し、粗熱をとる。ヨーグルトドレッシングの材料をボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤ブロッコリーと卵、ドレッシングを混ぜ合せて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
111	10.7	6.8	4.3	2.6	0.6

# カリフラワーとオートミールのトマトスープ

## 材料 (1人前)

- ◆冷凍カリフラワー・・40g ◆ベーコン・・10g
- ◆にんにく・・1g ◆オートミール・・6g
- ◆バター・・小匙1/2(2g)
- ◆粉チーズ・・小匙1/2(1g) ◆乾燥パセリ・・少々  
(A)
- トマト水煮 (カット) ・・80g ●塩・・0.3g
- 水・・130ml



## 作り方

- ①冷凍カリフラワーは粗みじん切りに、にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターとにんにくを中火で熱し、冷凍カリフラワーとベーコンを加え、5分炒める。オートミール、Aを加えて5分煮る。  
※にんにくの香りが立つまで炒める。
- ③器に盛り、粉チーズと乾燥パセリを振って出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
93	4.8	4.4	10.4	2.8	0.8

# 簡単米粉のココア蒸しパン

## 材料 (4人前)

- ◆ 米粉・・・35g
- ◆ 砂糖・・・大匙1と1/2(15g)
- ◆ 卵・・・1個(M 50g)
- ◆ サラダ油・・・小匙1強(5g)
- ◆ ココアパウダー(無糖)・・・5g
- ◆ ベーキングパウダー・・・3g
- ◆ 牛乳・・・大匙2(30g)
- ◆ 粉糖・・・適量



## 作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ混ぜたら、砂糖を入れてしっかり混ぜる。
- ②①にサラダ油を入れ、しっかり混ぜたらそこへ米粉を入れしっかり混ぜる。
- ③②にココアパウダー、ベーキングパウダーを入れ、軽く混ぜたら牛乳を入れ全体が馴染むまで混ぜる。
- ④器に入れて電子レンジで2分ほど加熱して出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
89	2.6	3.4	12.2	0.6	0.1

(1人当たり)