



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～

1. 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
2. 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
546	40.0	30.8	35.0	9.6	2.6

(おかずのみ)

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
181	6.1	5.4	29.2	1.2	0.6

(ロールパン
60g)



総合
病院

厚生中央病院

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、
フライ返しで押さえつけながら3～4分焼く。
- ④皮目にしっ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、しっかり
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人分の日安です。
- 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)