

1月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。



手羽元のコーラ煮(ちくさ)

手羽元	24本
ゆで卵	8個
●コーラ	700ml
●しょうゆ	大さじ4
●生姜チューブ	少々
●にんにく	少々
サラダ油	適量

- ①鍋に油を引いて熱し、手羽元がきつね色になるまで焼く。
- ②●と殻をむいたゆで卵を入れて、中火で20分程煮込む。アクを取り除く。
- ③汁気が少なくなってきたら火力を落として、照りが出てきたら完成！

エネルギー：350kcal たんぱく質：27.8g 脂質：21.2g 糖質：12.5g カルシウム：43mg

コメント

コーラの炭酸により肉が柔らかくなり、煮詰めることで肉にタレがよく絡みます。手羽元の骨に沿って切り込みを入れておくと骨から外れて食べやすくなり、味もしっかり染みこみます！

鶏ムネとアボカドの柿の種唐揚げ(若枝の家)

鶏ムネ肉	2枚(700g)
アボカド(少し固め)	3個
●酒	大さじ3
●しょうゆ	大さじ3
●すりおろし生姜	1片
バター液	
卵	2個
小麦粉	100g
水	大さじ2
柿の種	100g
揚げ油	適量

- ①ビニール袋に柿の種を入れてめん棒で叩き粗めに砕く。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにする。アボカドは種を取って皮をむき、一口大に切る。
- ③鶏肉とアボカドをそれぞれ●の調味料を揉みこみ、漬け込んでおく。
- ④バター液を作る。ボウルに卵を入れて割りほぐし、小麦粉、水を入れてさっくり混ぜ合わせて、③をくぐらせる。
- ⑤柿の種を全体にくっつけて、熱した油に入れて火が通るまで揚げたら完成！

エネルギー：377kcal たんぱく質：22.0g 脂質：19.6g 糖質：25.0g カルシウム：19mg

コメント

柿の種のザクザクした食感の衣と、肉汁をしっかり抱えた鶏肉のコントラストがたまらない一品です！火が通りやすいように、鶏ムネ肉は薄くそぎ切りにしましょう。



白菜のねいごまわさびダシ和え(あおぼ)

白菜	葉8枚
●わさび	8g
●めんつゆ	適量
●ねりごま	80g

- ①白菜はざく切りにする。
- ②鍋にたっぷり水を入れ沸騰したら白菜を入れてさっとゆがく。
- ③お湯を捨てて白菜を水にさらし冷まして、水気をしっかりと絞る。
- ④●を全て混ぜ合わせ、白菜と和えたら完成！

エネルギー：76kcal たんぱく質：2.3g 脂質：5.8g 糖質：2.9g カルシウム：77mg

コメント

冷蔵庫に眠っていた「ねりゴマ」を活用した料理です。わさびの香りは感じられるものの、ねりごまの甘さによって辛さが和らぎ、新感覚でおいしかったとのことですよ！

じゃがいもとつきこんのきんぴら(めぼえ)

じゃがいも	中2個
つきこんにゃく	200g
にんじん	中1本
ごま油	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1と1/2
●みりん	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●塩	少々
白炒りごま	適量

- ①じゃがいもはつきこんにゃくくらいの細さに切り、5分程度水にさらす。にんじんも同じ細さでせん切りにする。
- ②つきこんにゃくはあく抜きが必要な場合はさっとゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱し、こんにゃく、水気をきったじゃがいも、にんじんも加え炒める。
- ④●を加えて、具材がやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ごまを散らして完成！

エネルギー：47kcal たんぱく質：0.8g 脂質：1.2g 糖質：5.5g カルシウム：21mg

コメント

こんにゃくは食物繊維が豊富で腸の環境を整えてくれます。こんにゃくの使用頻度が少ない部屋は、ぜひ作ってみてください！

納豆炒飯(すみれ)

ごはん	4合
納豆(タレも)	3パック
卵	3個
長ねぎ	100g
玉ねぎ	100g
ウインナー	5本
サラダ油	適量
中華だし	大さじ1
塩こしょう	少々

- ①ねぎ、玉ねぎはみじん切りに、ウインナーは小さめに切る。
- ②フライパンに多めの油を熱し、長ねぎ、玉ねぎを焼き色が付くまで炒める。ウインナーも炒める。
- ③ご飯と卵を加えてさらに炒める。
- ④納豆を加えて、糸が引かなくなるくらいまで炒める。
- ⑤顆粒中華だし、納豆の付属のタレで味付けをし、塩こしょうで味を調えて完成！

エネルギー：399kcal たんぱく質：10.0g 脂質：11.6g 糖質：59.4g カルシウム：40mg

コメント

納豆はチャーハンの具材として炒めることで、ネバネバが少なくなり、においも和らいで食べやすくなります。具たくさんでおいしそうですね！





ブロッコリーの唐揚げ(ひまわり)

- ブロッコリー 1株
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろし生姜 小さじ1/2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- こしょう 少々

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。莖は表面を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに●を入れて混ぜる。ブロッコリーを加えて混ぜ、10分ほどおく。
- ③水気を軽く切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③のブロッコリーを入れて1分ほど揚げる。上下を返しながらかつね色になるまで1~2分ほど揚げる。
- ⑤器に盛り、黒こしょうをふって完成！

エネルギー：45kcal たんぱく質：1.3g 脂質：2.4g 糖質：3.0g カルシウム：17mg

コメント

ブロッコリーに下味を漬け込むことで、うま味や香りが増します。片栗粉を多めにまぶすことで、食べ応えのある仕上がりになりますね！

大根きんぴら(かりんの家)

- 大根 700g
- 豚ひき肉 200g
- 人参 200g
- ごま油 小さじ2
- 鷹の爪 少々
- めんつゆ 大さじ4

- ①大根と人参をせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて熱し、大根と人参を入れて炒める。
- ③豚ひき肉、鷹の爪を加えて、色が変わるまで炒める。
- ④めんつゆを加えて、中弱火で水分が少なくなるまで炒めたら完成！

エネルギー：85kcal たんぱく質：4.6g 脂質：5.0g 糖質：4.6g カルシウム：25mg

コメント

煮物や生で食べるのがおなじみの大根ですが、炒めてもおいしいですね！豚ひき肉も入ってご飯が進むおかずになりました。

キッシュ風玉子焼き(あかしあ)

- ポテトサラダ 400g
- じゃがいも 1個
- ほうれん草 4束
- 卵 8個
- 牛乳 120ml
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩こしょう 少々
- チーズ 適量

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切り、レンジ600wで3分程加熱しておく。ほうれん草は洗ってざく切りにする。
- ②耐熱皿にオリーブ油(記載外)を塗り、ポテトサラダ、じゃがいも、ほうれん草を入れる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズと牛乳を加えしっかりとかき混ぜる。
- ④②に卵液を加え、上にチーズを乗せる。
- ⑤トースターで15分程焼いて出来上がり！

エネルギー：235kcal たんぱく質：10.0g 脂質：15.9g 糖質：11.0g カルシウム：113mg

コメント

多く作りすぎたポテトサラダを活用したレシピです。しっかり野菜を摂れる、ボリュームのあるおかずになりますね！焦げないように途中でアルミホイルをかけて焼くといいです。



貧血予防の食事について

鉄分は体にとって非常に重要な栄養素です。鉄分が不足すると、貧血や疲労感、さらには免疫力の低下を引き起こすことがあります。また、精神的な面でも影響が出て、集中力や記憶力が低下することもあります。

成長期の子どもにおいては、体が急速に成長しているため鉄分の必要量が増加します。特に女子は思春期の影響で月経が始まり鉄分の消耗が増えるため、より多くの鉄分を意識して摂取することが大切です。

食べ物に含まれる鉄分には、「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」があります。

ヘム鉄は、レバーや赤肉、赤身の魚など、動物性の食べ物に多く含まれる鉄分です。ヘム鉄の特徴は、体への吸収率が25%程と高いことです。

非ヘム鉄は、野菜や豆類、穀物、海藻、卵、乳製品などに多く含まれています。非ヘム鉄は、吸収率は3~5%程とヘム鉄よりも低いことが特徴です。ビタミンCや動物性たんぱく質などの働きによって吸収が促進されます。

鉄分を摂れるおすすめの献立をご紹介します。子どもも大人も鉄分が不足しないように、日頃の食事から意識してください。

年齢	男性	女性(月経なし)	女性(月経あり)
6~7歳	6.0	6.0	-
8~9歳	7.5	8.0	-
10~11歳	9.5	9.0	12.5
12~14歳	9.0	8.0	12.5
15~17歳	9.0	6.5	11.0
18~29歳	7.0	6.0	10.0
30~49歳	7.5	6.0	10.5
50~64歳	7.0	6.0	10.5

鉄分の1日あたりの推奨量
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

ヘム鉄の食品		非ヘム鉄の食品	
鶏レバー 13mg	鶏レバー 9mg	ほうれん草 2mg	小松菜 2.7mg
牛もも赤肉 2.7mg	しじみ 4.3mg	ひじき(ステンレス製 乾) 6.2mg	大豆(ゆで) 2mg
あさり 3.8mg	かつお 1.9mg	油揚げ 4.2mg	卵黄 6.0mg

鉄分が豊富な食べ物
「Nutories」より

~鉄分をとれるおすすめの献立~

- ・あさりごはん
鉄分たっぷりのあさりごはんでもよし、みそ汁でもよし！
- ・じゃがいものみそ汁
じゃがいもはビタミンCが豊富。非ヘム鉄の吸収促進！
- ・さばの味噌煮
白身魚よりも赤身魚の方が鉄分たっぷり。
- ・ほうれん草のごま和え
ほうれん草や小松菜には鉄分が多く含まれています。ごまで和えることでさらに鉄分プラス！
- ・みかん
ビタミンCでほうれん草の鉄分の吸収率UP！



1月も多くの方々から食品のご寄附をいただきました。感謝していただきましょう。

- 熊谷信男様(野菜) / コープフードバンク様(食料品) / 鈴木純子様(食料品) / いのちのパン様(パン) / オペレーション・プレッシング・ジャパン様(パン) / 株式会社SENDAI FARM様(ほうれん草) / 伊勢信介様(野菜) / 木村艶子様(人参) / 東北海苔問屋協同組合様(のり) / アムズガーデン仙台駅前店(お菓子)



丘の家子どもホームの

NEW

Instagramアカウントが開設されました！フォローして「いいね！」しましょう。



丘の家子どもホーム Instagram