

鉄分は吸収率の悪い栄養素です。貧血を予防するためには、鉄分が不足しないよう毎日の食事から十分に摂ることが大切です。日頃から1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

カシューナッツ入り餃子



鉄分をおいしく補給
貧血予防食

ミルクープリン



カシューナッツ入り餃子

※ナッツは鉄分が豊富で、レバーが苦手な方にもオススメ※

【材料】4人分

豚ひき肉 180g
しょうゆ 12g
砂糖 6g
ゴマ油 8g

栄養成分(1人分)
エネルギー 456Kcal
鉄分 2.3mg

【作り方】

- ① キャベツ、ニラ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。カシューナッツは細かく砕く。
- ② ボウルに豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、ゴマ油を混ぜ、よくこねる。
- ③ ②にAを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンを強火にかけ、油を入れなじませる。火を弱め、餃子を並べる。中火で薄く焼き色がついたら、餃子が1/3弱浸かる程度の熱湯(分量外)をそそぎ蓋を閉める。
- ⑤ 水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 水気がなくなりパチパチという音がしたら蓋を開け、焼き色をお好みでつけたらできあがり。

●鉄分の種類

ヘム鉄…肉や魚などの動物性食品に多い
⇒吸収率：約20%
非ヘム鉄…野菜・大豆・卵・乳製品などに多い
⇒吸収率：約5%

●鉄分の吸収を助ける栄養素と一緒に食べよう！

✓たんぱく質・ビタミンC…吸収率UP！
✓ビタミンB₆・B₁₂、葉酸…造血効果あり

ミルクープリン

※デザートで、良質なたんぱく質とビタミンCと一緒に摂取※

【材料】4人分

牛乳 600ml
練乳 80g
片栗粉 36g
キウイフルーツ 2個
砂糖 36g

栄養成分(1人分)
エネルギー 256Kcal
ビタミンC 34mg

【作り方】

- ① キウイソースを作る。キウイフルーツは皮をおき2cmの角切りにする。約1個分のキウイフルーツは耐熱容器に入れ軽くフォークで潰す。砂糖を加え、ラップをせずに電子レンジで加熱する(600Wで3～4分)。残りのキウイフルーツはトッピング用にとっておく。
- ② 鍋に片栗粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、片栗粉を溶かす。練乳も加えてよく混ぜる。
- ③ ②の鍋を火にかけ、よくかき混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら火を止め、冷ます。
- ④ ③を容器に入れ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑤ ④の上にキウイソースをかけ、トッピング用のキウイフルーツをのせてできあがり。

ビタミンC：キウイ、イチゴ、ピーマンなどの果物・野菜類
ビタミンB₆：マグロ、レバー、ニンニクなどの魚・肉類
ビタミンB₁₂：しじみ、あさり、さんま、レバーなど
葉酸：レバー、ほうれん草、春菊、枝豆など

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029 (240) 7131

ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

携帯電話
<https://www.lib100.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>



おすすめの[★]新着本

新刊1



黒島の女たち
(城戸 久枝 著)

終戦間際の1945年春、鹿児島の南方海上にある離島・黒島に、何人も特攻隊員が不時着した。そのうちの多くは、島の人に介抱されて救われ、元特攻隊員と黒島の人たちの交流は今でも続いている。心に響く戦争と現代の物語。

新刊2



この嘘がばれないうちに
(川口 俊和 著)

喫茶店の座席には不思議な都市伝説があった。コーヒーが冷めるまでの間だけ望んだとおりの時間に戻れるという。どんな人がお店にやって来て過去に戻るのか。すべての嘘が感動的です。不器用でやさしい嘘の物語です。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



おさるのこうすけ
(武田 美穂 著)



ほんとさいこうの日
(レイン・スミス 著)



キャピタル
(加藤 秀行 著)



月の満ち欠け
(佐藤 正午 著)



御徒の女
(中島 要 著)



アリとキリギリス
(蜂飼 耳 著)



さらば愛しき魔法使い
(東川 篤哉 著)

イベント情報

おはなしの会 (毎月第2、4土曜日)

6月10日(土) 午後2時から
6月24日(土) 午前11時から

絵本となかよし

(毎月第2、4木曜日)

6月8日(木) 午前10時30分から
6月22日(木) 午前10時30分から(たなばたSP版)
どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆様のご来館をお待ちしています。

人形劇フェスティバル

おはなしの会しらゆきひめ結成25周年を記念して、楽しいおはなしがたくさん出てくる人形劇フェスティバルを開催します。予約不要ですので、お気軽にお越しください。

▶日時 7月9日(日) 午後2時から4時まで
▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 会議室・視聴覚室

出演

・てんこさん(水戸市)
・ひたち人形劇団ぱっぺ(日立市)
・茨城大学児童文化研究会(水戸市)
・おはなしの会しらゆきひめ(茨城町)

図書館カレンダー

2017年6月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15 休	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29	30	