

貧血がある方のお食事

2025年6月3日（火） 12：00～14：00

第255回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

テーマ：貧血

アボカドの手もみスムージー

パセリのキーマカレー



あさりの佃煮

テーマ：貧血

パセリのキーマカレー

合計栄養量

エネルギー:815kcal たんぱく質:41.1g

食物繊維:9.3g 食塩相当量:2.8g

鉄分:21.8mg ビタミンB12:33.6μg 葉酸:217μg

516kcal たんぱく質:24g 食物繊維:5.9g 食塩相当量:1.4g

鉄:6.2mg ビタミンB12:1.1μg 葉酸:148μg ビタミンC:57mg

(栄養量は雑穀ご飯120gを含む)

- ・鉄分・ビタミンCの豊富なパセリをたっぷりと
- ・短時間でできるキーマカレー♪

あさりの佃煮

73kcal たんぱく質:10.6g 食物繊維:0.1g 食塩相当量 1.2g

鉄:15.1mg ビタミンB12:32.0μg 葉酸:7μg

- ・たんぱく質もとれるあさりで常備菜
- ・様々なアレンジも

アボカドの手もみスムージー

226kcal たんぱく質:6.6g 食物繊維:3.4g 食塩相当量 0.2g

鉄:0.5mg ビタミンB12:0.5μg 葉酸:62μg

- ・ビニール袋で手もみするだけ！
- ・葉酸が豊富なアボカドをデザートに

パセリのキーマカレー



★Point

- ・ カレー粉、ウスターソース、ケチャップの代わりにカレールーで作ってもOK その際は水を多めに
- ・ お好みの野菜を何でも

材料（4人分）

- | | |
|-----------|-------|
| ・ 油 | 大さじ1 |
| ・ おろしにんにく | 小さじ1 |
| ・ おろししょうが | 小さじ1 |
| ・ たまねぎ | 1個 |
| ・ ひき肉（合挽） | 400g |
| ・ ほうれん草 | 1/2束 |
| ・ トマト | 1個 |
| ・ 水 | 100ml |
| ・ カレー粉 | 大さじ2 |
| ・ ウスターソース | 大さじ2 |
| ・ ケチャップ | 大さじ2 |
| ・ パセリ | 120g |
| ・ 塩 | 少々 |

パセリのキーマカレー

作り方

- ①パセリはよくふり洗いをした後、茎を除き、ざく切りにする。たまねぎ・ほうれん草はみじん切りに、トマトは1cm角に切る。
- ②油大さじ1を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを中火で炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加える。ひき肉の色が変わったら、ほうれん草とトマトを加えてさっと炒める。
- ④水、カレー粉、ウスターソース、ケチャップを加えひと混ぜし、パセリを加える。蓋をして5分、蓋をとって2分煮る。
- ⑤塩で味を整える。

あさりの佃煮



材料（4人分）

- ・ 冷凍むきあさり 200g
- ・ 生姜 20g
- ・ 酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 水 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1

作り方

- ①生姜は千切りにする。
- ②あさり以外の材料をすべて鍋に入れ、強火にかける。
- ③沸騰したらあさりを入れ（冷凍のまま）中火で3分程度煮る。
- ④強火にし、汁気がなくなるまで煮詰める。

★Point

- ・ 卵焼き、炊き込みごはん、パスタなど様々にアレンジ♪
本日はクリームチーズと一緒にクラッカーにのせて



アボカドの手もみスムージー



材料（2人分）

- | | |
|----------|-------|
| ・ 冷凍アボカド | 100g |
| ・ バナナ | 1本 |
| ・ 牛乳 | 300ml |

作り方

- ①冷凍アボカドは常温1時間(冷蔵4時間)程度柔らかくなるまで解凍しておく。
- ②厚めのビニール袋にアボカドとバナナを入れ、手で押しつぶす。
- ③牛乳を加える。
- ④ビニールの角を切りグラスにそそぐ。

★Point

- ・ キウイや果物缶、豆乳やヨーグルトを入れてもおいしい
- ・ はちみつやオリゴ糖はお好みで♪