

レシピ集

鉄分を多くとれるレシピ

日野市立幼稚園・小学校教育研究会食育部では
今年度「食育を通したたくましい「ひのっ子」の育成」
をテーマに研究を進めております。普段不足しがちな
「鉄分」に着目したレシピを作成しました。ぜひ、ご家
庭でもお試しください!

また、右記のQRコードから、作成したレシピについ
て、ご感想など教えていただけすると幸いです。



<https://forms.gle/8YaYToRiRCsyr2Y68>

作成：日野市立幼稚園・小学校教育研究会食育部

材料

(4人分)

小松菜…80g	〈ドレッシング〉
キャベツ…80g	ごま油…2g(小さじ1/2)
にんじん…20g	しょうゆ…10g(大さじ1/2)
ちりめんじゃこ…12g	砂糖…4g(大さじ1/2)
白ごま(いり)…5g(大さじ1/2)	酢…10g(小さじ2)
	調理酒…4g(小さじ1)
	みりん…4g(小さじ1)
	練からし…少々

レシピ
かんたん

小松菜の
フレッシュサラダ

作り方



1. 野菜は、歯ごたえを残すように茹でて水で冷ます。
2. ちりめんじゃこをから煎りする。(酒を振ってもよい)
ごまを加えて、さらにから煎りする。
3. 調味料は煮立てて冷ましておく。
※練からしは、同量程度の湯でよく練ってから
その他の調味料と合わせる。
4. ①～③までを和える。

材 料

(4人分)

・挽肉(鶏もも肉) … 112g	・片栗粉 … 4.8g	・(たれ)・しょうゆ … 10g
・高野豆腐(細切り) … 8.8g	・塩 … 少々	・砂糖 … 6.4g
・玉ねぎ … 42g	・調理酒 … 1.8g	・水 … 27.2g
・芽ひじき(乾燥) … 0.6g	・しょうゆ … 1.6g	・片栗粉 … 1g
・卵 … 14g		・水 … 適量

レシピ
かんたん



作り方

1. 鶏ももひき肉からしょうゆまでよくこねる。
2. フライパンに油をひき、①を小判型にして焼く。
3. たれをつくり、②をからめる。
※つくねがやわらかい時は、でんぶんを入れて調整する。

高野豆腐入り
つくね焼き

材 料

(4人分)

・薄力粉 … 64g	・炒り白ごま … 4.8g
・高野豆腐(細切り) … 8g	・牛乳 … 80g
・砂糖 … 12g	・有塩バター … 8g
・ベーキングパウダー … 2.4g	・塩 … 少々

レシピ
かんたん



作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を振るっておく。
2. 高野豆腐は戻して、よく水気を絞りカッターにかける。
3. ①にごま、溶かしバター、塩、②と牛乳を加える。(牛乳は生地の固さを見ながら調整する)
4. フライパンに流して焼く。
(ホットプレートでもよい)

高野豆腐入り
パンケーキ