

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

キャベツ…80g

にんじん…20g

ちりめんじゃこ…12g

白ごま(いり)…5g(大さじ1/2)

〈ドレッシング〉

ごま油…2g(小さじ1/2)

しょうゆ…10g(大さじ1/2)

砂糖…4g(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 かん
シ たん
ピ

小松菜の

フィッシュサラダ

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 |



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、でんぷんを入れて調整する。

かんたん
レシポ

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 |



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。(牛乳は生地の高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)

かんたん
レシポ

高野豆腐入り

パンケーキ