

季節の食材を使って病気をコントロールしよう

～貧血を予防しよう～

ほうれん草とひじきのキッシュ

材料（1人分）

A	・乾燥ひじき	1 g	・豆乳	50 ml
	・ほうれん草	50 g	・卵（1/2個）	25 g
	・たまねぎ	20 g	・塩	0.5 g
	・ぶなしめじ	20 g	・こしょう	少々
	・ベーコン（1枚）	15 g	・粉チーズ	3 g
	・バター	5 g		

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② ほうれん草は塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹でて絞り、3cm幅に切る。たまねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切って小房に分け、ベーコンは好みの大きさに切る。
- ③ Aをバターで炒める。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粉チーズ以外の材料をすべて合わせ、耐熱容器に流し入れる。
- ⑥ 最後に粉チーズを乗せ、180℃に予熱したオーブンで約15分焼いたら出来上がり。

栄養量（1人分）

エネルギー	196 kcal
鉄	2.8 mg
塩分	1.0 g
食物繊維	3.0 g



ひとこと

鉄欠乏性貧血の場合、ほうれん草やひじきなどに含まれる鉄分をしっかりと補給することが大切です。今回のキッシュは牛乳や生クリームよりも鉄分が多く含まれる豆乳を使用しました。

また、たんぱく質やビタミンC、葉酸、銅なども鉄の吸収や造血に欠かせない栄養素です。食事のバランスを整え、これらをしっかりと摂るようにしていきましょう。