

藤井恵のからだが好き

# 健康ごはん

●今月のテーマ●

## 「鉄たっぷりのおかず」

旬のかつおには、貧血予防に効果のある鉄が特に豊富に含まれています。鉄を吸収しやすい形に変えるには、ビタミンCと一緒に摂るのがおすすめ！鉄が豊富なかつおに、ビタミンCが多いほうれん草を合わせました。サラダほうれん草を選ぶと、ゆでなくていいので水溶性のビタミンCの流出が防げます。



今月は

## かつおのステーキ カレー風味

Recipe Card 1人分265kcal 塩分1.9g 調理時間20分



作り方動画はこちらから▶

### からだにいい食材

#### かつおで貧血予防を！

かつおには、血液の成分となる鉄が豊富。動物性食品に含まれるヘム鉄は、植物性食品に含まれる非ヘム鉄よりも吸収されやすい特徴があります。ほかにレバーや貝類もヘム鉄を多く含みます。

#### 材料(2人分)

- かつお(刺身用さく)…200g
- サラダほうれん草…100g
- ミニトマト…8個
- にんにく、しょうが(各すりおろし)…各1かけ分
- A しょうゆ、酒…各小さじ1
- エスビー 赤缶カレー粉…小さじ½
- オリーブ油…小さじ2
- カレーしょうゆだれ
- エスビー 赤缶カレー粉…小さじ2
- B しょうゆ、みりん、水…各大さじ1
- バター…10g

にんにく、しょうがはチューブタイプでもOK。その場合はにんにくは小さじ½、しょうが

魚が苦手な子どももカレー粉を合わせると食べやすくなりますよ！



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士  
レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井弁当 お弁当はワンパターンでいい!』(学研プラス)、『50歳からのからだ整え2品献立』(主婦と生活社)。

#### 下準備

- かつおは厚さ1cmのそぎ切りにし、Aを混ぜ合わせてからめ、10分以上おく。
- サラダほうれん草は長さ4cmに切る。
- ミニトマトは半分に切る。

#### 作り方

1



#### かつおを焼く

フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かつおを並べて強火で1分焼く。返して1分焼き、器に盛る。

2



#### カレーしょうゆだれを作る

1のフライパンにエスビー赤缶カレー粉を入れて中火で軽く炒め、香りが立ったらBを加えて煮立てる。バターを加えて混ぜ、溶けたら1にかける。サラダほうれん草とミニトマトを合わせて添える。

カレー粉は炒めると香りが立ちやすくなります。バターを加えるときにココが増します。

もう1品



## 納豆のつまみ手巻き

カレーだれが絶品！納豆&のりで鉄を補給します。子どものおやつにもおすすめ！

#### 材料(2人分)

- 納豆…2パック(80g)
- パプリカ(赤)…小1個
- 焼きのり(金形)…2枚
- カレーだれ

- しょうゆ…大さじ½
- ごま油…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- エスビー 赤缶カレー粉…小さじ½

#### 作り方

- パプリカはヘタと種を取って1cm角に切る。焼きのりは1枚を6等分に切る。
- ボウルにカレーだれを混ぜて納豆、パプリカを加えてあえる。のりにのせて巻いて食べる。

1人分127kcal 塩分0.7g 調理時間10分

こちらを使って

Close-up!

おなじみのカレー粉

「赤缶は、愛されて70年。」

70 Year



#### エスビー食品 赤缶カレー粉

30数種類のスパイス&ハーブを絶妙な割合でブレンドし、焙煎、熟成などのプロセスを経て仕上げたカレー粉です。しょうゆやマヨネーズなど、ほかの調味料とも合わせやすく、炒めものや煮ものの味つけに変化がつけられます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。