

～貧血予防に～

ツナの和風スパゲッティ



材料 (2人分)

スパゲッティ…200g
塩…適量
にんにく…1 かけ(5g)
えのき…1/2 袋(40g)
しめじ…1/2 パック(50g)
コーン…大さじ 3 (40g)
ツナ缶 (ホワイト 80g 缶)
…1 缶(油を除いて 55g)
炒め油…適量
めんつゆ…大さじ 3 (54g)
ほうれん草…2 株(60g)

しそ…2 枚(2g)
大根おろし…大さじ 4 (60g)
ポン酢…小さじ 1 1/3(7.3g)
レモン汁…大さじ 1 (15g)

ホワイトとライト
「ホワイト」は「びんが」、
「ライト」は「きはだ」が原料です。
ホワイト缶はライト缶
と比べ、約 3 倍の鉄を
含みます!!



栄養価 (1人分)

カロリーが気になる方は
スパゲッティの量で調節

エネルギー …547kcal 炭水化物 …84.7g 鉄 …3.2mg
たんぱく質 …21.7g 塩分 …2.5g ビタミン C …20mg
脂質 …12.8g 食物繊維 …6.5g

作り方

1. ほうれん草は予め茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにくはみじん切り、えのき、しめじは石突を除き、食べやすい大きさに分ける。
3. ツナ缶は油を切り、ほぐしておく。
4. スパゲッティを茹でる。
5. フライパンを火にかけ、にんにくを炒める。香が立ったらえのき、しめじ、コーンを
さっと炒める。
6. 火が通ったらツナ、めんつゆ (分量の約半分) を加え、味をつける。
7. 茹で上げたスパゲッティと 1 のほうれん草を 6 に加え、残りのめんつゆをまわしか
け、手早く混ぜ合わせる。
8. 皿に盛り、水気を軽く搾った大根おろし、細く刻んだしそを散らし、レモン汁をかけ
る。
9. 大根おろしにポン酢をかける。

鉄を多く含む 食品は?

動物性食品

レバー、いわし、かつ
お、まぐろ、あさり、
しじみ など

植物性食品

ひじき、ほうれん草、
小松菜、春菊、切り干
し大根、大豆、豆乳
など
一般に動物性食品の
方が吸収に優れてい
ます。

鉄と一緒に摂ると良いものは?

①動物性たんぱく質

肉類、魚類などの動物性たんぱく質はシステインというアミノ
酸を含み、このアミノ酸が鉄を吸収しやすい形に変えます。

②ビタミン C

植物性食品に含まれる鉄の吸収を良くします。食事にビタミン
C 源の生野菜や果物を取り入れる、オレンジジュース 1 杯を一
緒に飲むなどで吸収率が上がります。

どれくらい摂るといいの?

鉄の推奨量 <男性の場合>

年齢(歳)	mg/日	年齢(歳)	mg/日
12～14	11.0	30～49	7.5
15～17	9.5	50～69	7.5
18～29	7.0	70 以上	7.0

栄養相談

食生活のことでお悩みの
ことがありましたら、お
気軽にご相談ください。

管理栄養士
斉藤

