

妊娠希望・妊娠中・子育て中の方対象

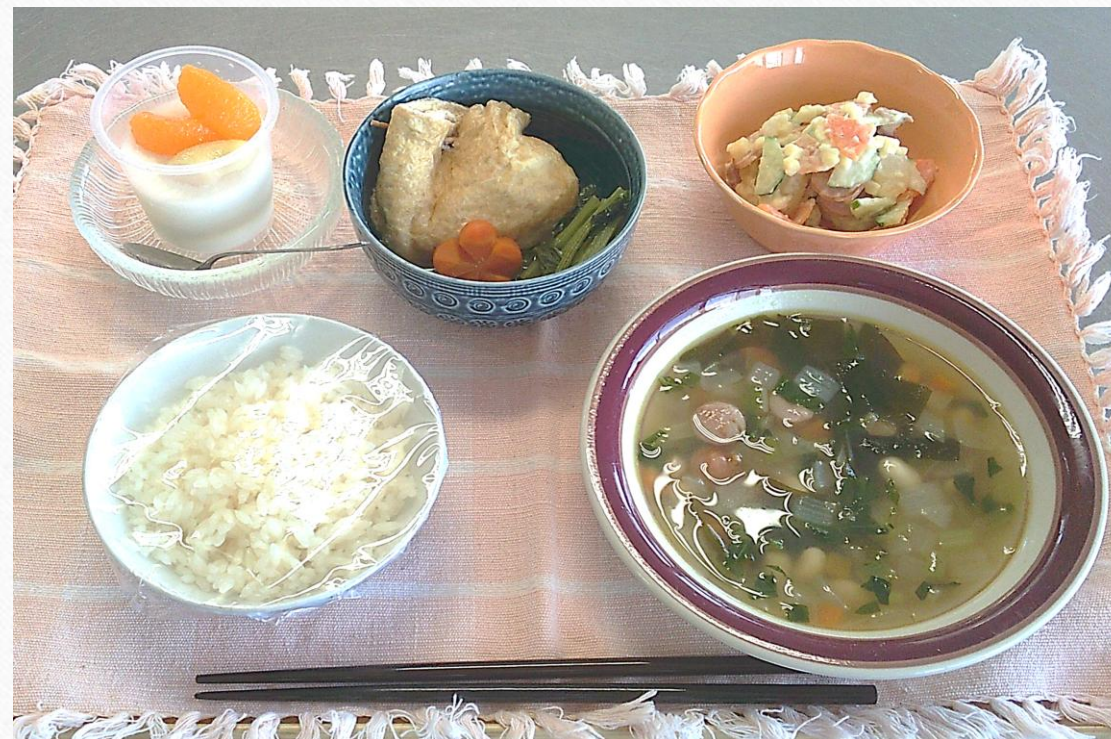
クッキングセミナー レシピ

R8 井原市 健康医療課



カルシウムたっぷりの レシピ

- ご飯
- あぶたま煮
- ポテトチーズサラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルトミルクプリン



エネルギー : 750kcal
たんぱく質 : 26.5 g
脂 質 : 30.7g
カルシウム : 253mg
鉄 分 : 3.1mg
食物繊維 : 8.0g
塩 分 : 2.9g

あぶたま煮



材 料 (2人分)	分 量	
油あげ	1 枚	
卵	2 個	
A	だし汁	200ml
	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
	砂糖	2 g
	にんじん	10 g

- ① 油あげを半分に切り、破らないように裂いて袋にする。
- ② 卵を小さい容器に割り入れ、①へ入れて、口をつまようじでとめる。
- ③ にんじんは花型にぬき、飾り切りする。
- ④ 小さめの鍋にAを入れ、②と③を入れ、焦がさないように煮る。
- ④ 卵が固まったら、器に盛る。

ポテトチーズサラダ



材 料 (2人分)	分 量
じゃがいも	100 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
ウィンナー	20 g
プロセスチーズ	10 g
マヨネーズ	18 g
塩こしょう	少々

- ① じゃがいもは皮をとり、ゆでてザルにあげ、しっかりと水けをきる。
- ② きゅうりはシマシマに皮をとり、半月切りにする。
- ③ にんじんは皮をとり、半月切りにし、さっとゆでてザルにあげ、水けをきる。
- ④ ウィンナーは、薄い輪切りにし、さっとゆでてザルにあげ、水けをきる。
- ⑤ プロセスチーズは、小さい角切りにする。
- ⑥ ボウルに①～⑤を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味をつける。

コンソメスープ



材 料 (2人分)	分 量
玉ねぎ	60 g
にんじん	20 g
小松菜	10 g
干しわかめ	1 g
水煮大豆	40 g
ウィンナー	20 g
サラダ油	2 g
水	300ml
顆粒コンソメ	4 g
塩こしょう	少々

- ① 玉ねぎとにんじんは、皮をむき、1 cm角に切る。
- ② 小松菜は根元を切り落とし、よく洗い、1 cm長さに切る。
- ③ 干しわかめは、水でもどす。
- ④ 大豆はザルにあげ、水けをきる。
- ⑤ ウィンナーは1 cmくらいの長さに切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油と玉ねぎとウィンナーを入れて炒める。玉ねぎが透明になったら、②～④と水、顆粒コンソメを加えて煮る。
- ⑦ 塩こしょうで味をととのえる。

ヨーグルトミルクプリン



材 料 (5個分)	分 量
ゼラチン	1 袋 (5 g)
水	大さじ2
砂糖	40g
脱脂粉乳	10 g
牛乳	200ml
無糖ヨーグルト	100 g
みかん缶の実	10個
もも缶の実	10切れ

- ① 耐熱容器にゼラチンを入れ、水でふやかし、電子レンジ500Wで30秒加熱して溶かす。
- ② 砂糖と脱脂粉乳を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に牛乳と②を入れて、火にかけ中火で砂糖を溶かし、①を入れる。
- ④ ③の余熱がとれたら、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に④を入れて、冷蔵庫で固める。
- ⑥ ⑤が固まったら、上にみかんとももを飾る。

鉄分たっぷりのレシピ

- そぼろビンバ丼
- 水菜と厚揚げのサラダ
- きなこ豆乳もち

エネルギー： 729kcal
たんぱく質： 28.8g
脂 質： 26.0g
カルシウム： 301mg
鉄 分： 7.2mg
ビタミンC： 93mg
塩 分： 2.2g



そぼろビビンバ丼



材 料 (2人分)	分 量
ごはん	300 g
合いびき肉	130 g
小松菜	1/2袋
にんじん	1/3本
もやし	1/2袋
黄パプリカ	1/3個
焼肉のたれ	大さじ2
鶏がらだし	小さじ1/2
A おろしにんにく (チューブ)	2cm
砂糖	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ

- ① 小松菜は根元を切り落として水で洗い、3cm幅に切る。
※小松菜を切る際、茎と葉は分けて置いておく。
- ② にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③ 黄パプリカは半分に切って種を取り水で洗い、細切りにする。
- ④ フライパンに合いびき肉を入れて火をつけ、色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤ ④に ①の茎と②を加えてしんなりしてきたら、①の葉と③ともやしを追加して炒める。Aを加えて煮からめる。
- ⑥ 器にごはんをよそい、⑤をのせる。

水菜と厚揚げのサラダ



材 料 (2人分)	分 量
水菜	2株
厚揚げ	80g
ツナ缶 (水煮)	40g
ミニトマト	6個
ごまドレッシング	大さじ2

- ① 厚揚げを1.5cmの角切りにする。
- ② 水菜は根元を切り落としてからよく洗い、3cm幅に切る。
- ③ フライパンに厚揚げを入れて中火で軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④ ボウルに③、水けをきったツナ、②を入れて混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り付けミニトマトを添え、ごまドレッシングをかける。

きなこ豆乳もち



材 料 (2人分)	分 量
無調整豆乳	200ml
片栗粉	大さじ2と1/2
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ① 小鍋に無調整豆乳と片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、焦げないように木べらで底を絶えずかき混ぜる。煮立ったら弱火にして、固まりになったら火を止める。
- ③ スプーンを2本使って、くるっとひとくちサイズに成型し、器に盛りつける。
- ④ 砂糖ときな粉を混ぜ合わせて、③の上にかける。