

妊娠希望・妊娠中・子育て中の方対象

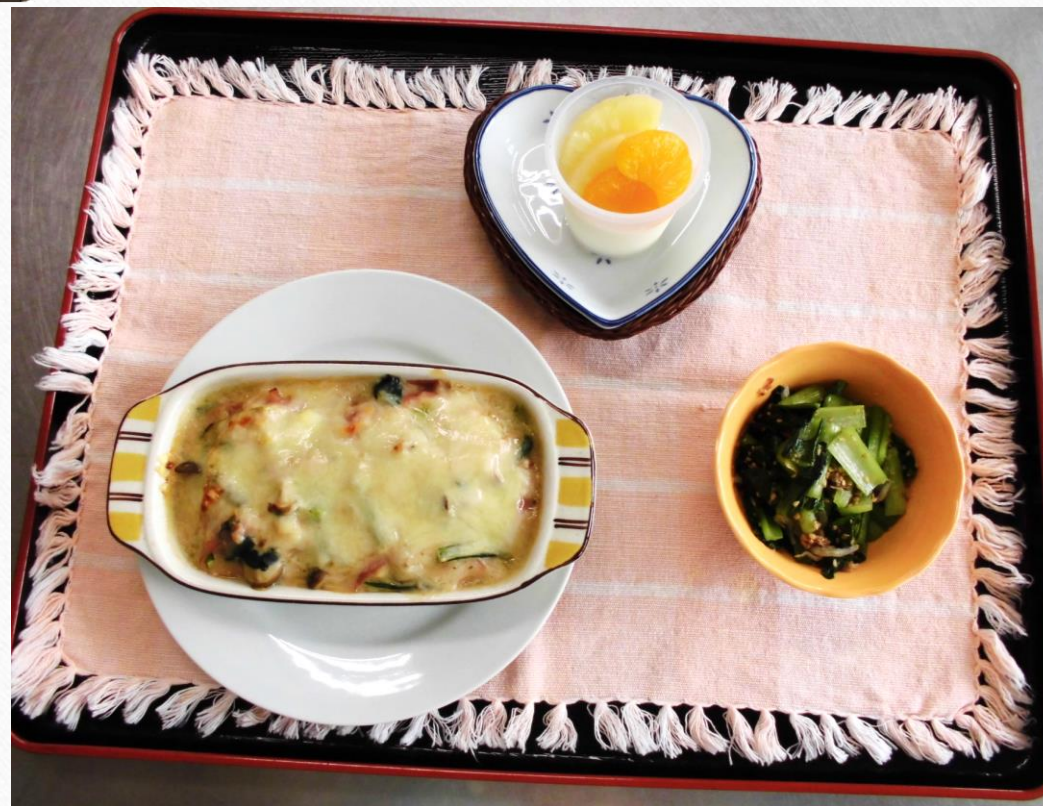
クッキングセミナー レシピ

R7 井原市 健康医療課



カルシウムたっぷりの レシピ

- ご飯
- 豆腐のグラタン
- じゃこと小松菜の炒め物
- フルーツヨーグルトゼリー



エネルギー : 757kcal
たんぱく質 : 34.1 g
脂 質 : 30.8g
カルシウム : 813mg
鉄 分 : 7.7mg
食物繊維 : 5.9g
塩 分 : 3.1g

豆腐のグラタン



材 料 (2人分)	分 量	材 料 (2人分)	分 量
木綿豆腐	300 g	スライスチーズ	2枚 (36 g)
しめじ	60 g		
小松菜	50 g		
ベーコン	40 g		
バター	8 g		
薄力粉	18 g		
コンソメ顆粒	3 g (小さじ1)		
低脂肪乳	250ml		
A	塩	少々	
	こしょう	少々	

- ① 耐熱容器に豆腐を入れて、電子レンジ600Wで2分加熱する。キッチンペーパーを敷いて豆腐をのせ、豆腐が冷めるまで待ち、水けをきる。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐして、長い所は半分に切る。
- ③ 小松菜は、3cmくらいの長さに切る。
- ④ ベーコンは、1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンを中火にかけてバターを加え、④、②、③を炒める。
- ⑥ しめじと小松菜に火が通ったら、ふるった薄力粉とコンソメ顆粒を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に低脂肪乳を少しずつ加えて、よくかき混ぜながらホワイトソースを作り、Aで味をととのえる。
- ⑧ 耐熱容器に①を入れ、上から⑦のホワイトソースをかけて、スライスチーズをのせ、250℃に予熱したオーブンで8分くらい（焦げ目がつくくらい）焼く。

じゃこと小松菜の炒め物



材 料 (2人分)	分 量
小松菜	200 g
ごま油	小さじ2
ちりめんじゃこ	10 g
〔ポン酢	大さじ1/2
B 砂糖	大さじ1/2
〔鶏ガラスープの素	小さじ1/2
かつお節	2 g
いりごま	大さじ1

- ① 小松菜は、3cmくらいに切り、キッチンペーパーで水けをふきとる。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、ちりめんじゃこと①をさっと炒め、しんなりしたら、Bを加え、全体をからめるように炒めたら火をとめる。
- ③ かつお節といりごまをさっと混ぜて、出来上がり。器に盛る。

フルーツヨーグルトゼリー

材 料 (9個分)	分 量
粉寒天	1 袋 (4 g)
水	250ml
砂糖	20g
脱脂粉乳	15 g
缶詰シロップ	200ml
無糖ヨーグルト	250 g
みかん缶の実	
パイナップルの実	



- ① 鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、火にかけ沸騰したら弱火にし、2分くらい加熱する。
- ② ①に砂糖と脱脂粉乳を入れて溶かし、缶詰シロップと無糖ヨーグルトを入れて溶かす。
- ③ 容器に②を入れて、冷蔵庫で固める。
- ④ ③が固まったら、上にみかんとパイナップルを飾る。