

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

R4 井原市 健康医療課





## カルシウムたっぷりの レシピ

- 小松菜ときのこの  
クリームパスタ
- ピザ風しらすチキン
- イタリアンサラダ
- ヨーグルトゼリー

エネルギー：652kcal  
たんぱく質：34.4g  
脂質：20.5g  
カルシウム：338mg  
鉄分：3.3mg  
食物繊維：7.6g  
塩分：2.8g



## 小松菜ときのこのクリームパスタ



材 料 (2人分)	分 量	
スパゲティ	140g	
小松菜	100g	
しめじ	50g (1/2パック)	
ベーコン	30g (2枚)	
A	牛乳	200ml
	水	200ml
	コンソメ	小さじ1
	塩	小さじ2/5
	こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1	

- ① 小松菜は水にくぐらせてラップに包み、600Wのレンジで1分加熱し、冷水にさらして水気をしぼる。根元を切り落とし、4cm幅に切る。
- ② しめじは根元を切り落として、ほぐす。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②、③を入れて、中火で炒める。
- ⑤ しめじに火が通ったらAを加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って入れ、よく混ぜる。弱火にしてふたをし、ゆでる。
- ⑥ ①を入れ加熱する。
- ⑦ 器に盛り付ける。



## ピザ風しらすチキン



材料(2人分)	分量
鶏むね肉(皮なし)	120g
酒	大さじ1
ピーマン	30g
玉ねぎ	20g
トマトケチャップ	小さじ2
しらす	7g
ピザ用チーズ	14g

- ① 鶏むね肉は、食べやすい厚さに切り、フォークでさして酒をふる。
- ② ピーマンは種とヘタを取り、2mm幅の輪切りにする。
- ③ 玉ねぎは、皮をとり、縦に薄切りにする。
- ④ ①にトマトケチャップをぬり、その上に②、③、しらす、チーズの順にのせる。
- ⑤ トースター220℃で5分焼いたあと、アルミホイルをかぶせ220℃で2分ほど焼く。

## イタリアンサラダ



材 料 (2人分)	分 量
にんじん	60g
きゅうり	60g
イタリアンドレッシング	大さじ1

- ① にんじんは皮を剥き、ピーラーで縦に削る。
- ② きゅうりは端を落とし、ピーラーで縦に削る。
- ③ ①、②をイタリアンドレッシングで和える。
- ④ 冷蔵庫で30分以上、味をなじませる。



## ヨーグルトゼリー



材料 (9人分)	分量	
無糖ヨーグルト	300g	
B	粉寒天	1袋(4g)
	水	200ml
砂糖	20g	
C	スキムミルク	10g
	水	50ml
みかん缶シロップ	200ml	
みかん缶の実	27個	

- ① 鍋にBを入れてよく混ぜてから火にかけて、かき混ぜながら沸騰したら弱火にし、2分加熱する。
- ② Cを混ぜておく。
- ③ ①に②、みかん缶のシロップと砂糖を入れて溶かし、火をとめ、熱いうちに無糖ヨーグルトを加え、よくかき混ぜる。
- ④ 容器に③を入れて、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④が固まったら、みかんを飾る。



## 鉄たっぷりレシピ

- ご飯
- 塩麻婆豆腐
- かぼちゃと枝豆の煮物
- もずくのサンラータン風スープ
- はちみつレモンゼリーとぶどう



エネルギー： 713kcal  
たんぱく質： 35.0g  
脂 質： 16.6g  
カルシウム： 239mg  
鉄 分： 6.5mg  
食物繊維： 7.5g  
塩 分： 3.3g



## 塩麻婆豆腐



材料(2人分)	分量
豚もも肉	80g
木綿豆腐	300g
にんにくチューブ	2g
しょうがチューブ	2g
白ねぎ	1本
A 鶏ガラスープの素	大さじ1
水	150ml
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	2g
塩・こしょう	適宜

- ① 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 白ねぎは、斜めうす切りにする。
- ③ フライパンを熱し、①を入れ、にんにくと生姜、②を炒める。
- ④ A を入れ、沸騰したら木綿豆腐を1~2cm角に切って加え、1~2分煮る。
- ⑤ B でとろみをつけ、ごま油を入れて、お好みで塩とこしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛る。



## かぼちゃと枝豆の煮物



材料(2人分)	分量	
かぼちゃ	120g	
枝豆	10g	
ツナ水煮缶	20g	
だし汁	50ml	
C	砂糖	4g
	みりん	4g
	濃口醤油	6g
	酒	2g

- ① かぼちゃは、種とわたをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 枝豆は、ふさから実を出す。沸騰した湯に、塩少々を入れて、さっとゆでる。
- ③ 鍋にだし汁を入れてCを入れ、①を入れてふたをし、中火でやわらかくなるまで10分くらい煮る。
- ④ ③に水けをきったツナと②を入れる。
- ⑤ さっと煮たら火をとめて、器に盛る。

材 料 (2人分)	分 量
もずく酢(三杯酢)	2個
生しいたけ	1個
にんじん	20g
えのき	20g
ねぎ	1本
木綿豆腐	60g
冷凍あさり	10g
卵	1個
D 水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
塩・こしょう	適宜
ラー油	適宜

## もずくのサンラータン風スープ



- ① しいたけは石づきをとり、薄くスライスする。
- ② にんじんは皮をとって、細い千切りにする。
- ③ えのきは根元を落とし、半分の長さに切る。
- ④ ねぎは、小口切りにする。
- ⑤ 鍋にDを入れて煮立ったら、①、②、③を入れ5分くらい煮る。
- ⑥ ⑤に5mm角に切った豆腐とあさりを入れる。
- ⑦ ⑥に卵を入れる。
- ⑧ 軽く煮立ったら、もずく酢と④を入れてあたため、濃口醤油を入れ、お好みで塩とこしょうで味を整える。
- ⑨ 器に盛る。  
※ お好みでラー油を入れる。



## はちみつレモンゼリーとぶどう



	材 料 (5個分)	分 量
E	水	300ml
	粉寒天	1/2袋
	砂糖	13g
F	はちみつ	40g
	レモン果汁	大さじ2
	ぶどう	10粒

- ① 鍋にEを入れて煮立たせ、弱火で2分くらい沸騰させる。
- ② ①に砂糖を入れて混ぜ、Fを加える。
- ③ 容器に入れて、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固める。
- ④ 洗ったぶどうを③の上のにのせる。  
※ 季節の果物で！

## 減塩のレシピ

- ご飯
- 根菜キーマカレー
- コールスロー
- 牛乳プリン

エネルギー：705kcal  
たんぱく質：26.4g  
脂質：22.9g  
カルシウム：276mg  
鉄分：3.2mg  
食物繊維：7.4g  
塩分：1.3g



減塩





# 根菜キーマカレー



材 料 (2人分)	分 量
ごぼう	1/3本 (60g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/2本 (100g)
トマト	1/2個 (80g)
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
にんにく(チューブ)	4g
しょうが(チューブ)	4g
豚ひき肉	120g
カレー粉	大さじ1 (6g)
ヨーグルト(無糖)	100g
ウスターソース	小さじ1・1/2 (8g)
水	100ml
ドライパセリ	2振り

A

- ① ごぼうは泥をよく洗い流し、クシャクシャにしたアルミホイルで擦る。みじん切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎ、にんじんの皮をむき、みじん切りにする。
- ③ トマトはヘタをとって、ざく切りにする。
- ④ フライパンに、サラダ油を熱し、にんにく、しょうが、①と②を入れて、炒める。
- ⑤ 玉ねぎがきつね色になったら、③を入れて炒める。
- ⑥ 豚ひき肉を入れ炒める。Aを加え、水分が飛ぶまで煮込む。
- ⑦ 盛り付け後、ドライパセリを振る。

## コールスロー

材 料 (2人分)	分 量
キャベツ	80g
にんじん	20g
スイートコーン (缶)	12g
干しぶどう	12g
マヨネーズ	大さじ1・1/2 (16g)
穀物酢	小さじ1 (6g)
B 砂糖	小さじ1 (3g)
塩	1つまみ
こしょう	1振り



- ① キャベツは千切りにする。にんじんは皮をむき、千切りにする。水に漬けて、シャキッとさせる。
- ② ボウルに、Bを入れて混ぜる。
- ③ ①の水を切り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ ②に、③、スイートコーン、干しぶどうを入れて混ぜ合わせる。



## 牛乳プリン

材 料 (2人分)	分 量
牛乳	200m l
砂糖	大さじ1 (9g)
粉ゼラチン	1袋 (5g)
水	50m l
バニラエッセンス	数滴
みかん (缶)	3粒



- ① 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、電子レンジ（600W1分半程度）で加熱する。
- ② ゼラチンを水でふやかす。
- ③ ①に②、バニラエッセンスを加え、よく混ぜ合わせ、器に注ぐ。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、みかんを添える。