

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	300g	スライスチーズ	2枚 (36g)
しめじ	60g		
小松菜	50g		
ベーコン	40g		
バター	8g		
薄力粉	18g		
コンソメ顆粒	3g (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	200g
ごま油	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g
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	2g
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 (4g)
水	250ml
砂糖	20g
脱脂粉乳	15g
缶詰シロップ	200ml
無糖ヨーグルト	250g
みかん缶の実	
パイナップル缶の実	

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、火にかけて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。

## 鉄分たっぷりのレシピ

- シーフードと豆乳のみそうどん
- ブロッコリーとトマトのマリネ
- フルーツ寒天ポンチ

エネルギー： 693kcal  
たんぱく質： 26.1g  
脂 質： 23.3g  
カルシウム： 163mg  
鉄 分： 6.2mg  
食物繊維： 10.2g  
塩 分： 2.9g





## シーフードと豆乳のみそうどん

材 料 (2人分)	分 量
ゆでうどん	2玉 (400g)
冷凍シーフード ミックス	120g
きくらげ (乾燥 スライス)	6g
小松菜	40g
にんじん	60g
ごぼう	30g
ごま油	大さじ2
塩こしょう	少々
「 水	300ml
A みそ	大さじ2弱
「 固形コンソメ	1/2個
無調整豆乳	300ml
ごま	適量

- ① シーフードミックスはさっと洗い、ザルにあげる。きくらげは、水で戻す。
- ② 小松菜は根元を切り落とし、5cm幅に切る。
- ③ にんじんは、皮をむき短冊切りにする。
- ④ ごぼうは泥をよく洗い流し、包丁の背を使ってごぼうの表面を軽くこそぎ、さっと洗う。ささがきにし、水にさらす。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、シーフードミックスを中火で3分ほど炒める。その後、にんじん、ごぼう、きくらげ、小松菜の順に炒め、火が通ったら、塩こしょうで味を整え、火をとめて器に移す。
- ⑥ うどんはさっとゆでる。
- ⑦ ⑤の鍋にAを入れて中火で加熱し、ひと煮たちしたら無調整豆乳を入れて沸騰直前に火をとめる。
- ⑧ 器に⑥と⑦を入れ、⑤をのせ、その上にごまをかける。

## ブロッコリーとトマトのマリネ



材料(2人分)	分量	
ブロッコリー	1/2株	
ミニトマト	6個	
ツナ缶(油漬)	40g	
B	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

- ① ブロッコリーは小房に切り、塩(分量外)少々を入れた熱湯でさっとゆでてザルにあげ、冷水で冷めます。トマトはヘタをとり半分に切る。
- ② ボウルにツナ缶、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、よく和える。

## フルーツ寒天ポンチ



材料 (2人分)	分量
みかん (缶詰)	4粒
ぶどう	6個
水	200ml
C 粉寒天	2g
缶詰シロップ	50ml
砂糖	大さじ1強
炭酸水	200ml

- ① ぶどうは皮をむき1/4、みかんは1/2に切り容器に入れる。
- ② 鍋にCを入れ、中火で温め、沸騰して、さらに火を弱めて2分程加熱する。
- ③ 砂糖を加えて溶かした後に火からおろし、鍋底を水に当て、あら熱をとり、①に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で30分冷やし固めた後、炭酸水と合わせる。

## 減塩のレシピ

- ご飯
- チキンソテーのタルタルソースがけ
- 小松菜と人参のカレー風味
- 白菜のジンジャーミルクスープ
- さつまいもとバナナのカップケーキ



エネルギー	: 703kcal
たんぱく質	: 27.4g
脂質	: 29.5g
カルシウム	: 214mg
鉄分	: 3.5mg
食物繊維	: 4.1g
塩分	: 2.2g

## チキンソテーのタルタルソースがけ



材 料 (2人分)	分 量
鶏もも肉	160g
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
レタス	40g
卵	1個
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1と2/3
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

A

- ① 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにして5分程度水にさらす。
- ② 卵は耐熱皿に入れ黄身につまようじで穴をあけ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程度加熱する。火が通ったら出して、フォークで細かくつぶす。
- ③ ①の水を切り、ラップをかけて電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ④ ②、③、Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、皮を下にして焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ⑦ 裏返してふたをし、火が通るまで蒸し焼きにする。その間にレタスを洗い、水を切る。
- ⑧ 器に鶏肉を盛り、レタスを添えて、④をかける。

## 小松菜と人参のカレー風味



材 料 (2人分)	分 量
小松菜	60 g (2株)
人参	30 g
カレー粉	小さじ1/4
顆粒コンソメ	小さじ1/2

- ① 小松菜は水で洗い2cm幅に切り耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ② 人参の皮をむき、千切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ①、②、カレー粉、顆粒コンソメを混ぜ合わせる。

## 白菜のジンジャーミルクスープ



材 料 (2人分)	分 量
白菜	100 g
大根	50 g
しめじ	40 g
ベーコン	20 g
牛乳	120ml
水	180ml
顆粒コンソメ	小さじ1
おろし生姜 (チューブ)	小さじ1
こしょう	少々

- ① 白菜はざく切りにし、葉と芯に分ける。
- ② 大根は皮をむき、短冊切りにする。
- ③ しめじは根元を切り、ほぐす。
- ④ ベーコンは短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に水とコンソメと白菜の芯と②を入れ弱火にする。沸騰したら弱火にし、白菜の葉、③、④を加えて3~4分煮る。
- ⑥ ⑤に牛乳とおろし生姜を入れて、弱火で2~3分煮込む。
- ⑦ こしょうで味をととのえる。

## さつまいもとバナナのカップケーキ（20個分）



材料（20個分）	分量
さつまいも	120g
バナナ	180g
牛乳	180ml
ホットケーキミックス	200g

- ① さつまいもの皮をむき1cm角に切り耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。固い場合は、追加で加熱する。
- ② バナナは、小さめの角切りにする。
- ③ オーブンを180℃に予熱する。
- ④ ボウルにホットケーキミックスを入れ、牛乳を入れ軽く混ぜ、①、②を入れ、さらに混ぜる。
- ⑤ カップに④を入れ、余熱したオーブンに入れて180℃15分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

## おたのしみレシピ

- おひなさまデコレーション
- 野菜たっぷりチャウダー
- いちご



エネルギー： 773kcal  
たんぱく質： 33.1g  
脂 質： 29.9g  
カルシウム： 228mg  
鉄 分： 9.6mg  
食物繊維： 5.0g  
塩 分： 2.8g

## おひなさまデコレーション

材料(2人分)	分量	材料(2人分)	分量
米	1合	〈飾り〉	
鶏ひき肉	100g	うずら卵	4個
濃口醤油	大さじ1	ウインナー	2本
砂糖	大さじ1	きゅうり	4cmを2本
酒	大さじ1	黒ごま	少々
みりん	大さじ1	焼きのり	適宜
サラダ油	小さじ1/2	ブロッコリー	60g
卵	1個	にんじん	4cm
片栗粉	小さじ1/4	トマトケチャップ	少量
水	小さじ1/4		
サラダ油	小さじ1		



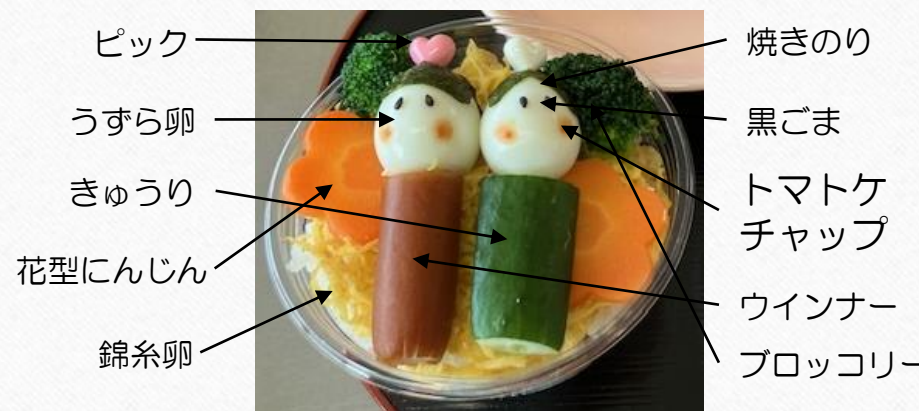
## おひなさまデコレーションの作り方

### 〈土台を作る〉

- ① 米は洗米後、通常の水加減で30分程度浸漬し、炊く。
- ② Bを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて熱し、②を入れ、薄焼き卵を作る。冷めてから細く切り、錦糸卵を作る。
- ④ フライパンにサラダ油をしいて熱し、鶏ひき肉を入れて、ほぐしながら炒る。Aを入れ、焦がさないように水分がなくなるまで炒める。

### 〈飾りを作る〉

- ⑤ ブロッコリーは、小房に切り分ける。鍋に塩少々（分量外）を入れた湯でゆでる。ザルにあげ、冷水で冷やし、水けをきる。
- ⑥ にんじんは、花形の型でぬき、ゆでる。
- ⑦ うずら卵をゆでて、殻をとる。
- ⑧ ウインナーもさっとゆでる。
- ⑨ きゅうりは太ければ、縦半分に切り、ウインナーと同じ長さに切る。
- ⑩ 写真のようにウインナーとうずら卵、きゅうりとうずら卵をピックでさし、焼きのり、黒ごまで飾る。
- ⑪ 容器にご飯、鶏そぼろ、ご飯の順に入れ、上に錦糸卵を飾り、その上におひなさまとおだいりさま、ブロッコリー、花形にんじんを飾る。



## 野菜たっぷりチャウダー

(2人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
かぼちゃ	60g	バター	6g
玉ねぎ	40g	水	140ml
にんじん	20g	固形スープ	1/2個
小松菜	40g	牛乳	160ml
白菜	40g	塩	少々
しめじ	20g	こしょう	少々
ベーコン	20g	米粉	適宜
冷凍あさり	20g	水	適量



- ① かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんは皮をとり、角切りにする。
- ② 小松菜は、3cmくらいに切る。
- ③ 白菜も3cmくらいに切る。
- ④ しめじは石づきをとり、食べやすくほぐして2cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ベーコンは角切りに切る。
- ⑥ 鍋にバターを入れ、⑤を炒め、①、③、④、冷凍あさりを入れてさらに炒め、水と固形スープを入れて煮込む。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら牛乳と②を入れて、塩とこしょうで味付けし、水で溶いた米粉を入れて、とろみをつけて器に盛る。