

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

R3 井原市 健康医療課





減塩のレシピ

- 十六穀米
- 鶏肉のレモンステーキ
- 豚汁
- ほうれん草のゴマポン和え
- りんご

エネルギー：626kcal
たんぱく質：33.7g
脂 質：20.5g
カルシウム：143mg
鉄 分：3.0mg
食物繊維：16.1g
塩 分：2.4g

十六穀米

＜栄養価＞（1人分）	
・エネルギー	262kcal
・たんぱく質	5.1g
・脂質	1.1g
・カルシウム	10mg
・鉄	0.8g
・食塩	0g



＜材料＞

- 米・・・・・・・・・・1合
- 十六穀米・・・・15g
- 水・・・・・・・・・・230ml



<作り方>

1. 米を1合はかり、水で洗って炊飯器に入れる。
2. 米1合に対して、市販の十六穀米を1/2袋入れる。
3. 水を入れて、炊く。
4. 炊き上がったら、お茶碗に盛る。

鶏肉のレモンステーキ

＜栄養価＞（1人分）	
・エネルギー	186kcal
・たんぱく質	21.4g
・脂質	11.1g
・カルシウム	27mg
・鉄	0.9g
・食塩	0.9g

＜材 料＞

- 鶏もも肉・・・160g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- 黒こしょう・少々
- レモン・・・20g
- レモン果汁・適量
- リーフレタス・・・40g
- かいわれ大根・・・適量





皮目の方
から焼く

下味をつける



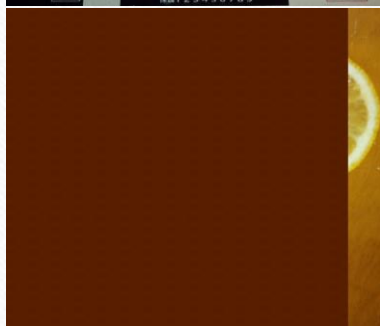
焼き色がつい
たら裏返す



火が通ったら切って
盛り付ける



レモンと果汁を盛りつける



果汁を作る

<作り方> (30分)

1. 塊のままの鶏肉に塩と黒こしょうを振り、下味をつける。
2. グリルかフライパンで弱火で焼く。（グリルの場合は20分間弱火で焼く。フライパンの場合は初めに2分程度皮目の方を強火で焼き、約20分弱火で焼く。）
3. 焼き上がったら取り出して、3cm×3cm程度に切る。
4. リーフレタスとカイワレ大根、鶏肉をお皿に盛りつける。
5. レモンを半分に切り、一方を絞ってレモン果汁を作り、3にかける。
6. もう一方は、半月切りにしてお皿に盛りつける。

豚汁



<材料>

- ごぼう・・・20g
- 大根・・・20g
- にんじん・・・15g
- 白菜・・・20g
- こねぎ・・・8g
- しめじ・・・40g
- 豚ばら肉・・・30g
- だし汁・・・300ml
(1と1/2カップ)
- みそ・・・14g

<栄養価> (1人分)	
• エネルギー	87kcal
• たんぱく質	3.4g
• 脂質	6.4g
• カルシウム	23mg
• 鉄	0.6g
• 食塩	0.9g



具材をそれぞれ切る



灰汁が出てくる
ため取り除く

味噌とこねぎ
を加える



<作り方>

1. ごぼうと大根、人参はそれぞれ皮をむく。
2. ごぼうはささがきにし、大根と人参はいちょう切りに、白菜はざく切りにする。
3. こねぎは小口切りに、しめじは石づきを取る。
4. 鍋にだし汁を入れ、火をつける。
5. 肉を入れ火が通ったら人参と大根、ごぼうを入れる。柔らかくなったら、白菜としめじを加える。
6. 灰汁が出てきたら取り除く。
7. 野菜に火が通ったら、みそとこねぎを加え、器に盛る。

ほうれん草のゴマポン和え

＜栄養価＞（1人分）	
・エネルギー	42kcal
・たんぱく質	3.8g
・脂質	1.9g
・カルシウム	81mg
・鉄	0.6g
・食塩	0.6g



＜材料＞

- ほうれん草・・・60g
- ポン酢しょうゆ・・・5g (小さじ1)
- すりごま(白)・・・小さじ1/2
- かにかまぼこ・・・10g(1本)

<作り方> (10分)

1. ほうれん草は、根元がついたまま洗う。
2. 鍋にほうれん草が浸かるくらいの水を入れ、沸騰させたら塩をティースプーン1杯程度鍋に加える。
3. ほうれん草を茹でる。(茎の方を先に30秒ほど茹で、続けて全体を入れて30~40秒茹でる。)
4. 3をザルにあげ冷水で冷やし、水気を切って、まな板に移し4~5cm幅に切る。
5. 切った後も4を絞って、しっかり水気を切る。
6. かにかまぼこは2cmくらいに切り、ほぐす。
7. ボウルに5、6、ポン酢しょうゆを入れ、混ぜ合わせたら器に盛る。

りんご



<栄養価> (1人分)	
・エネルギー	49kcal
・たんぱく質	0g
・脂質	0g
・カルシウム	2mg
・鉄	0.1g
・食塩	0g

<材料>

- ・りんご・・・・・・・・160g

<作り方>

1. りんごを1/4に切り、芯を取り除く。
2. 芯を取ったものを半分に切る。