

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

R1 井原市 健康医療課



## カルシウムたっぷりの レシピ

- さつまいもカルシウムごはん
- 鮭のミルク味噌チーズ焼き
- なめもずく
- おから団子入りすいとん
- 人参オレンジゼリー

エネルギー: 623kcal  
たんぱく質: 33.4g  
脂質: 13.6g  
カルシウム: 289mg  
鉄分: 3.3mg  
食物繊維: 9.9g  
食塩: 3.2g



## さつまいもカルシウムご飯



材 料	分 量
米	1合
水	
さつまいも	20g
干しエビ	2g
スキムミルク	大さじ1(6g)

- ①米は洗米し、分量の水に30分くらい浸漬する。
- ②さつまいもは1cm角に切り、①に混ぜて炊く。
- ③干しエビは、すりばちでする。
- ④炊きあがったら、③とスキムミルクを振り入れて混ぜ、器に盛り付ける。



## 鮭のミルク味噌チーズ焼き

材料(2人分)	分量
生鮭	2切れ
こしょう	適量
油	大さじ2/3(8g)
ブロッコリー	100g
まいたけ	30g
ミニトマト	2個
スライスチーズ	2枚
味噌	大さじ2/3(8g)
牛乳	30cc
砂糖	小さじ1強(4g)
酒	大さじ2/3(10g)
アルミホイル	30cm×2枚

A

- ① キッチンペーパーで鮭の水気をふき取り、こしょうで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて薄切りにする。
- ③ まいたけは一口大にさく。
- ④ ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。
- ⑤ スライスチーズは一口大に切る。
- ⑥ アルミホイルに油(分量外)を塗って、②(ブロッコリーの茎)をおき、①、②(ブロッコリーの房)、③、④を乗せ、Aを回しかける。⑤を上に乗せる。
- ⑦ 調味料がこぼれないように注意し、ホイルを閉じる。フライパンに並べ、水(分量外)を300cc入れて蓋をし、中火にかける。沸騰してきたら弱火で13分ほど加熱する。(水が少なくなったら足す)
- ⑧ 蒸気に注意しながら包みを開け、具材に火が通っていることを確認し、アルミホイルごと器にのせる。

## なめもずく



材料(2人分)	分量
玉ねぎ	40g
切り干し大根	10g
干しわかめ	1g
きゅうり	40g
なめたけ	30g
もずく酢	30g
ミニトマト	2個

- ① 切り干し大根と干しわかめは少量の水に浸けて戻し、茹でてザルにあげる。水けをしっかりと絞り、3cm程のざく切りに切る。
- ② 玉ねぎは皮をとり、うすくスライスして水にさらし、水けをきる。
- ③ きゅうりはうす切りにし、塩もみして水けをきる。
- ④ ボウルに①、②、③、なめ茸、もずく酢を混ぜ合わせ、器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

## おから団子入りすいとん

材料(2人分)	分量
鶏もも肉	40g
大根	50g
ごぼう	20g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
小松菜	30g
水	300cc
きざみ昆布	適量
生おから	18g
片栗粉	大さじ1と1/2 (14g)
木綿豆腐	20g
酒	小さじ2/5(2g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
塩	小さじ1/3(1.6g)

- ① 鶏もも肉は、一口大に切る。
- ② 大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ ごぼうは皮をこそげ取って洗い、半月切りにする。
- ④ にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ⑤ えのきたけは石づきを取り、3等分に切る。
- ⑥ 小松菜は3cm幅に切る。
- ⑦ 鍋に水、きざみ昆布、①～⑤を入れて火にかけて、沸騰してから10分くらい煮る。
- ⑧ 煮ている間に、ボウルに生おから、片栗粉、木綿豆腐を入れて耳たぶくらいのやわらかさに練る。2cmくらいの団子を作る。
- ⑨ ⑦の野菜がやわらかくなったら⑧と調味料Bを入れ、5分くらい煮た後、最後に⑥を入れて5分煮て、団子に火が通ったら火を止め、器に盛る。

# 人参オレンジゼリー



材料(2人分)	分量
粉寒天	4g
水	300cc
人参	4g
砂糖	大さじ2
オレンジ100% ジュース	200cc
みかん缶 シロップ	100cc
みかん缶の実	9個

- ① 人参は皮をとり、5mmくらいの輪切りにして、鍋にひたひたの水でゆでる。
- ② 柔らかくなったら、ザルにあげ、人参とシロップを入れ、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に粉寒天と水を入れて強火にかけ、沸騰したら混ぜながら2分くらい弱火で沸騰させ、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ、オレンジジュースを入れてよく混ぜる。
- ⑤ あら熱がとれたら型に流し入れ、みかんをちらし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら切り分けて、器に盛る。

## 鉄分たっぷりの レシピ

- 魚介の炊き込みパエリア
- カラフルサラダ
- ミネストローネ
- 豆乳プリン

エネルギー：607kcal  
たんぱく質：23.4g  
脂 質：15.9g  
カルシウム：203mg  
鉄 分：4.8mg  
葉 酸：214 $\mu$ g  
食物繊維：7.2g  
食 塩：2.8g





## 魚介の炊き込みパエリア



材料(2人分)	分量
米	160g
水	190cc
冷凍あさり	40g
エビ	20g
玉ねぎ	40g
赤パプリカ	40g
ミニトマト	40g
鮭ほぐし	20g
ブロッコリー	30g
白ワイン	10g
ターメリック	1g
カレー粉	0.5g
コンソメ	1.5g
バター	8g
レモン	1/4個
乾燥パセリ	適量

- ① 米を洗う。
- ② 冷凍あさりとエビは、さっと洗う。
- ③ 玉ねぎは、皮をとり、1cmくらいの角切りにする。
- ④ 赤パプリカは、ヘタをとり、7mmくらいの角切りにする。
- ⑤ ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ⑥ 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、冷水で冷やす。
- ⑦ 釜に①と水、②、③、④、⑤、鮭ほぐし、かっこの調味料を入れて炊く。
- ⑧ 炊きあがったら、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ レモンはくし形に切る。
- ⑩ 器に⑧を盛り、乾燥パセリをふり、⑥を散らす。
- ⑪ ⑨を端に添える。

# カラフルサラダ



材料(2人分)	分量
レタス	30g
赤パプリカ	20g
きゅうり	20g
プロセスチーズ	10g
マヨネーズ	大さじ1
白ごま	少々

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 赤パプリカは、7mmくらいの角切りにし、きゅうりはうすい半月切りにし、分量外の塩をふり、絞る。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ ボウルに①、②、しっかり水きりした③、④、マヨネーズをあえ、器に盛り、白ごまをふる。

# ミネストローネ

材料(2人分)	分量
あさり(冷凍)	40g
キャベツ	40g
なす	40g
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	40g
水	240cc
顆粒コンソメ	2g
トマト缶(ホール)	40g
塩	1g
こしょう	少々
オリーブオイル	2g
乾燥パセリ	少々

- ① 冷凍あさりを洗う。
- ② キャベツは2cm角に切る。
- ③ なすはへたをとり、1cmの角切りにする。
- ④ かぼちゃ、玉ねぎは皮をとり、1cm角に切る。
- ⑤ トマト缶は軽くつぶし、汁も使う。
- ⑥ 鍋に水とコンソメを入れ、野菜を入れて火を通す。
- ⑦ 野菜に火が通ったら①を入れ、塩とこしょうで味を整える。
- ⑧ オリーブオイルを加えて、さっと混ぜる。
- ⑨ 器に⑧を入れて乾燥パセリをふる。



# 豆乳プリン



材料(4人分)	分量
無調整豆乳	300ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	2~3滴
きなこ	少々
黒蜜	20g
キウイ	8切れ

- ① 器に水と粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- ② 鍋に無調整豆乳を入れ、火にかけて①を煮溶かす。  
(沸騰すると分離するので注意!)
- ③ ②に砂糖を入れ、バニラエッセンスを2~3滴入れる。
- ④ 粗熱が取れたら、水で濡らした容器に入れ泡をつぶす。
- ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 十分に冷え固まったら、お皿に移し黒蜜ときなこをかける。
- ⑦ 皮をとって、いちちょう切りにしたキウイをのせる。

## 減塩レシピ

- ご飯
- 鶏肉と野菜の南蛮あんかけ
- ひじきサラダ
- あさりと白菜のスープ
- キウイヨーグルト

エネルギー : 710kcal  
タンパク質 : 38g  
脂 質 : 17g  
カリウム : 1373mg  
鉄 分 : 7.2mg  
塩 分 : 2.5g





## 鶏肉と野菜の南蛮あんかけ

材料(2人分)	分量
鶏むね肉(皮なし)	100g
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1 (10g)
玉ねぎ	小1/2個 (80g)
小松菜	1株 (60g)
人参	4cm (40g)
ごま油	大さじ1 (12g)
穀物酢	大さじ3 (30g)
A 砂糖	大さじ2 (18g)
薄口しょうゆ	小さじ2 (12g)
片栗粉(水溶き用)	小さじ1 (3g)
水	大さじ1 (15g)

- ① 鶏肉は塩こしょうで下味をつけ、ひと口大のそぎ切りにし、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 小松菜は、ざく切りにする。
- ④ 人参は皮をむき小さい乱切りにし、ラップをして電子レンジ500wで1分半加熱する。
- ⑤ 中火に熱したフライパンにごま油をひき①を入れ、焼き色がつくまで5分程両面を焼く。
- ⑥ ②、③を加え中火のまま炒め、鶏肉に火が通ったら火をとめる。
- ⑦ 具材の入ったフライパンにAと水溶き片栗粉を回し入れ、弱火にして具材にとろみが絡んだら火をとめる。
- ⑧ 器に盛り付けて完成！

# ひじきサラダ



材料(2人分)	分量
切り干し大根	8 g
干しひじき	3 g
ツナ (缶)	50 g
コーン (缶)	30 g
砂糖	小さじ1弱 (2 g)
<b>B</b> マヨネーズ	大さじ1 (12 g)
ごま (いり)	小さじ1 (2.4 g)
ミニトマト	4個

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② ひじきは水で戻し、切り干し大根とひじきをさっと茹で、ザルにあげ水気をしっかり絞る。
- ③ ツナとコーンは缶を開け、汁気を切る。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ、②と③を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り付ける。
- ⑥ ミニトマトを添えて完成！

## あさりと白菜のスープ



材料(2人分)	分量
白菜	大1枚(100g)
水	170ml
あさり(冷凍)	30g
コンソメ	2.6g(キューブ半分)
生姜	1片(10g)
オリーブ油	小さじ1(4g)
<b>C</b> 濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

- ① 白菜をひと口大のざく切りに切る。
- ② 鍋に水170ml、あさり、コンソメ、①を入れ煮込む。
- ③ 生姜をすりおろし、②に加える。
- ④ 白菜に火が通ったら、Cで味付けする。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らして完成！



# キウイヨーグルト



材料(2人分)	分量
キウイ	1個(100g)
無糖ヨーグルト	180g

- ① キウイは皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- ② 器に無糖ヨーグルトを盛り付ける。
- ③ ②にキウイを盛り付けて完成！

## おたのしみレシピ

- にぎやか棒ずし
- キャベツと春雨の中華和え  
(パッククッキング)
- おから団子入りすいとん
- 甘酒バナナケーキ・いちご



エネルギー	:	612kcal
タンパク質	:	25.5g
脂質	:	13.7g
カルシウム	:	145mg
鉄分	:	2.8mg
塩分	:	2.7g



# にぎやか棒ずし

材料(2人分)	分量
ごはん	240g
すし酢	
サケのほぐし	30g
卵	1個
砂糖	小さじ1
<b>A</b> 塩	ひとつまみ
片栗粉	少々
サラダ油	適量
きゅうり	1/2本
スライスハム	2枚
かにかま	2個

- ① ごはんを炊き、すし酢で合わせ、サケのほぐしを混ぜ合わせ冷ましておく。
- ② ボウルに卵を割り、Aを入れる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②を入れて薄焼き卵を2枚焼く。
- ④ きゅうりはピーラーで縦に薄く切る。
- ⑤ スライスハムは半分に切り、熱湯をかけて冷まし、クッキングペーパーで水けをふきとる。
- ⑥ かにかまは薄くほぐし、熱湯をかけて冷まし、クッキングペーパーで水けをふきとる。
- ⑦ ラップを30cmの正方形に切って広げ、スライスハム、きゅうり、かにかまを2cm間隔くらいで斜めに並べる。
- ⑧ その上に薄焼き卵をのせ、①のすし飯を横長に置き、手前のラップを持ち上げてくるりとキャンディのように包む。
- ⑨ 15分くらいおき、ラップのまま2~3cm幅に切る。
- ⑩ ラップをはずして器に盛る。



# キャベツと春雨の 中華和え

材料(2人分)	分量
キャベツ	75g
春雨	10g
キクラゲ (スライス)	2g
かにかま	1個
鶏ガラスープの素	2g
ごま油	小さじ1/2

空気をぬくように、  
上の方で袋を  
ギュッと結ぶ



ポリエチレン袋



- ① 春雨とキクラゲはポリエチレン袋に入れ、たっぷりの水で戻す。
- ② キャベツは、細かくちぎる。
- ③ ポリエチレン袋(半透明の厚さ0.01mm)に②、鶏ガラスープの素を入れ、空気を入れてシャカシャカふって、キャベツより水分を出すためしばらく置く。
- ④ ③に水切りした①、ごま油を入れて全体にもみ混ぜ、空気を抜き、袋の上の方を固く結ぶ。
- ⑤ かにかまは2cmくらいに切ってほぐし、熱湯をかける。
- ⑥ 深めの鍋に湯をわかし、④を入れる。常に微沸騰で10~15分ゆでた後、引き上げ、⑤を混ぜ合わせて器に盛る。

# おから団子入りすいとん



材料(2人分)	分量
鶏もも肉	50g
大根	50g
白菜	20g
にんじん	20g
えのき茸	20g
小松菜	20g
水	300cc
きざみ昆布	適量
生おから	18g
<b>A</b> 片栗粉	15g
木綿豆腐	22g
酒	小さじ2/5 (2g)
<b>B</b> しょうゆ	小さじ3/5 (4g)
塩	小さじ2/5

- ① 鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- ② 大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 白菜は2cm幅くらいのひと口に切る。
- ④ にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ⑤ えのき茸は石づきを取り、3等分に切る。
- ⑥ 小松菜は3cm幅に切る。
- ⑦ 鍋に水、きざみ昆布、①～⑤を入れて火にかけ、沸騰してから10分くらい煮る。
- ⑧ 煮ている間に、ボウルに生おから、片栗粉、木綿豆腐を入れて耳たぶくらいのやわらかさに練り、団子を作る。
- ⑨ ⑦の野菜がやわらかくなったら⑧と調味料Bを入れ、5分くらい煮た後、最後に⑥を入れて5分煮て、団子に火が通ったら器に盛る。

## 甘酒バナナケーキ



材料(12人分)	分量
バナナ	2本
ホットケーキミックス	200g
甘酒	100g
卵	1個
豆乳	50ml
オリーブ油	大さじ1
くるみ	2~3個

- ① バナナは、サイコロに切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、甘酒、豆乳、オリーブ油を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
- ③ ②に①とくるみを入れて混ぜ、アルミカップに入れる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで25分焼く。