

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

R5 井原市 健康医療課



## カルシウムたっぷりの レシピ

(パッククッキング)

- さけカレーご飯
- 高野豆腐のミルク煮
- ポトフ
- 豆乳プリン

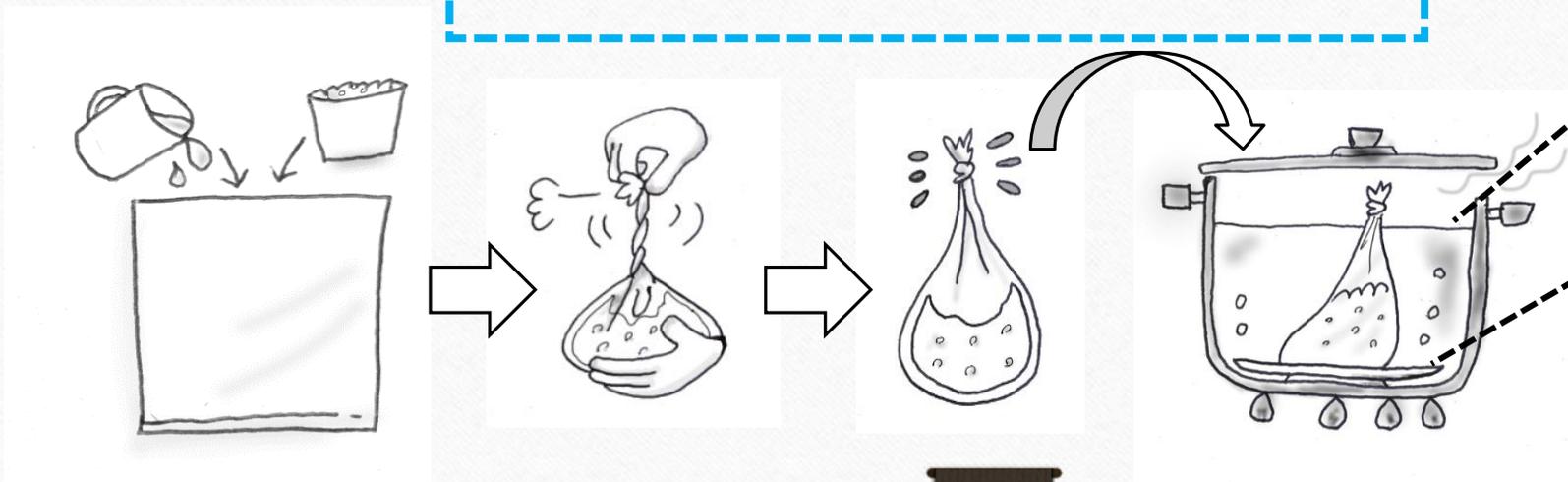
エネルギー : 636kcal  
たんぱく質 : 30.8g  
脂 質 : 24.9g  
カルシウム : 303mg  
鉄 分 : 4.1mg  
食物繊維 : 3.1g  
塩 分 : 3.1g



**パッククッキング**とは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで加熱するだけで、料理ができあがる調理法です。災害時でも、簡単に食事を作って食べることができ、1つの鍋で複数の料理ができます。

～ ポリ袋を選ぶ時のポイント ～

- 半透明で‘シャカシャカ’している素材
- 「耐熱温度110℃以上」と記載がある
- 大きさの目安は、25×35cm程度



袋が鍋ふちに直接当たらないように注意!

鍋底にアルミホイルを敷くと袋が破れにくい!

## さけカレーご飯



材料(1人分)	分量
無洗米	50g
水	100ml
さけのほぐし	30g
切干大根	10g
塩昆布	2g
A カレー粉	1g
コーン缶	10g

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れて、30分程度浸漬する。
- ② さけのほぐしは、スプーンでほぐす。
- ③ 切干大根は、食べやすい長さにはさみで切る。
- ④ ①に②、③、Aを入れて、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の空気を少しだけ残してぬき、上の方でぎゅっと結ぶ。
- ⑥ 鍋で沸騰した湯に⑤を入れて、再沸騰したら、微沸騰で30分加熱する。
- ⑦ 器にのせる。

## 高野豆腐のミルク煮



材料(1人分)	分量	
牛乳	100ml	
高野豆腐	1枚	
チンゲン菜	1株	
ベーコン	1枚	
B	中華スープの素	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

- ① 高野豆腐は、水にくぐらせ、絞る。
- ② チンゲン菜は、ざく切りにする。
- ③ ベーコンは2cmくらいに切る。
- ④ ポリ袋に牛乳とBを入れてよくもんで、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の空気を少しだけ残してぬき、上の方でぎゅっと結ぶ。
- ⑦ 鍋に沸騰したお湯に⑥を入れて、再沸騰したら、微沸騰で30分加熱する。

# ポトフ



材 料 (1人分)	分 量
じゃがいも	50g
にんじん	25g
玉ねぎ	30g
ウインナー	1本
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	100ml

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をとり、小さめの一口サイズに切る。
- ② ウインナーは斜め半分に切る。
- ③ ポリ袋に水とコンソメ顆粒を入れてよく混ぜ、①、②を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③の空気をぬき、上の方でぎゅっと結ぶ。
- ⑤ 鍋で沸騰したお湯に④を入れて、再沸騰したら、微沸騰で30分加熱する。

# 豆乳プリン



	材料 (3個分)	分量
	無調整豆乳	200ml
C	粉ゼラチン	1袋(4g)
	水	大さじ1
	砂糖	20g
	バニラエッセンス	適宜
D	黒蜜	15g
	きなこ	3g

- ① 耐熱の器にCを入れて、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 粗熱がとれたら、水でぬらした容器に入れ、泡をつぶす。
- ⑤ ④を冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- ⑥ 十分に冷え固まったら、お皿に移し、Dをかける。

## 鉄たっぷりレシピ

- 豆腐とツナの冷製パスタ
- あさりのミネストローネ
- かぼちゃプリン

エネルギー：601kcal  
たんぱく質：29.7g  
脂 質：17.8g  
カルシウム：235mg  
鉄 分：6.5mg  
食物繊維：10.7g  
塩 分：2.8g



## 豆腐とツナの冷製パスタ



	材料(2人分)	分量
A	水	1000ml
	食塩	大さじ1/2
	パスタ(乾)	140g
	絹ごし豆腐	150g
	ツナ缶(水煮)	70g
	小松菜	60g
B	ミニトマト	6個
	塩昆布	8g
	ごま油	12g
	濃口しょうゆ	8g
	黒こしょう	少々

- ① 大きめの鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ② 豆腐を湯通した後にボウルに移し、泡だて器でペースト状になるまで潰す。
- ③ ②にツナとBを入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ④ 小松菜は4cm長さに切る。
- ⑤ ①の鍋に先にパスタを入れ、茹で上がりの1~2分前に④を入れ、ゆでる。※適宜混ぜながら、火の通りを確認する。
- ⑥ 茹で上がった⑤を、よく水切りをした後、水でしめる。
- ⑦ ③のソースと一緒によく和える。
- ⑧ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトと黒こしょうをふる。

材 料 (2人分)	分 量
あさり(冷凍)	40g
ベーコン	20g
キャベツ	40g
なす	40g
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	40g
じゃがいも	40g
ホールトマト缶	40g
C 水	300ml
コンソメ(顆粒)	2g
食塩	1g
こしょう	少々
オリーブオイル	2g
パセリ(乾燥)	少々

## あさりのミネストローネ



- ① 冷凍あさは、さっと洗う。
- ② ベーコンは、1cm角に切る。
- ③ キャベツは、2cm角に切る。
- ④ なすはへたをとり、1cmの角切りにする。
- ⑤ かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいもは皮をとり、1cm角に切る。
- ⑥ トマト缶は軽くつぶし、汁も使う。
- ⑦ 鍋にCを入れ、②～⑥を入れて火を通す。
- ⑧ 野菜に火が通ったら①を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑨ オリーブオイルを加えて、さっと混ぜる。
- ⑩ 器に⑨を入れて、パセリをふる。

## かぼちゃプリン(12個分)



材料(12個分)	分量
かぼちゃ	200g
牛乳	450ml
水	150ml
D 粉寒天	4g(1袋)
砂糖	50g
バニラエッセンス	数滴
ぶどう	24粒

- ① かぼちゃは種と皮をとり、ゆでるか電子レンジで加熱して裏ごしし、鍋に入れる。少しずつ牛乳を加え、火にかけて40°Cくらいに温める。
- ② 別の鍋にDを入れ、泡だて器でよく混ぜる。火にかけながら、砂糖を少しずつ入れ、沸騰したら弱火で2分くらい煮溶かす。
- ③ ②に①を入れ、バニラエッセンスを加え、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷やして固まった③の上にぶどう(季節の果物)をのせる。

## 減塩のレシピ

- ミルクご飯
- エビと野菜たっぷりグラタン
- カレー風味マリネ
- あさりと野菜スープ
- みかん

エネルギー： 625kcal  
たんぱく質： 23.9g  
脂質： 24.9g  
カルシウム： 438mg  
鉄分： 8.2mg  
食物繊維： 8.7g  
塩分： 2.5g



## ミルクご飯



材 料 (2人分)	分 量
米	150 g
水	適量
スキムミルク	小さじ2

- ① 米は洗米後、通常の水加減で30分程度浸漬する。
- ② 炊飯器に①を入れて炊き、炊き上がったら、スキムミルクを加えて、混ぜ合わせる。

## エビと野菜たっぷりグラタン



### 材 料 (2人分) 分 量

じゃがいも	60g
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	40g
しめじ	30g
エビ(冷凍)	6尾
ブロッコリー	20g
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1
牛乳	50cc
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g
パン粉	少々

- ① ジャガイモは皮をとり角切りにして、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで2分くらい加熱する。
- ② かぼちゃは種とわたをとり角切りにして、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで2分くらい加熱する。
- ③ 玉ねぎは、皮をむき、薄切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、ほぐして、長い所は半分に切る。
- ⑤ エビは解凍し、背ワタをとる。
- ⑥ ブロッコリーは食べやすい小房にわける。鍋に分量外の塩少々を入れた熱湯でさつとゆでる。
- ⑦ フライパン(鍋)にバターを入れ、⑤を炒め、①、②、③、④、⑥を入れ、小麦粉を入れて炒める。
- ⑧ ⑦に火が通ったら牛乳を加え、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑨ 耐熱容器に⑧を入れ、上にチーズをのせ、パン粉をふる。
- ⑩ 200℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。
- ⑪ 薄く焦げ目がついたらオーブンから出して平皿にのせる。

## カレー風味マリネ

材 料 (2人分)	分 量
かぼちゃ	80 g
玉ねぎ	40 g
赤パプリカ	20 g
ピーマン	10 g
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
塩	ふたつまみ



- ① かぼちゃは種とわたをとり、薄切りにする。
- ② 玉ねぎは、皮をとり、薄切りにする。
- ③ 赤パプリカ、ピーマンは、種とヘタをとり、薄切りにする。
- ④ ①～③をそれぞれ耐熱食器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分くらい加熱する。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、④が熱いうちに入れて和える。
- ⑥ 器に盛る。

## あさりと野菜のスープ



材 料 (2人分)	分 量
白菜	40 g
にんじん	20 g
あさり (冷凍)	40 g
コンソメ	2 g
水	200cc
生姜	5 g
濃口しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々
パセリ (乾燥)	少々

B

- ① 白菜は、ひと口大のざく切りにする。
- ② にんじんは皮をとり、いちょう切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したらあさりを入れ、①、②を入れて煮込む。
- ④ 生姜は、皮をとってすりおろし、③に加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったらBを入れる。
- ⑥ 器に⑤を入れ、乾燥パセリをふる。

## 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、フライパンにサラダ油をしいて、B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。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、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〉

- ④ 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。
- ⑤ にんじんは、花形の型でぬき、ゆでる。
- ⑥ うずら卵をゆでて、殻をとる。
- ⑦ ウインナーもさっとゆでる。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 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。