

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

R6 井原市 健康医療課



カルシウムたっぷりの レシピ

- 鮭と野菜たっぷりグラタン
- ごまチーズナムル
- 豆腐のコンソメスープ
- フルーツヨーグルトゼリー



エネルギー：678kcal
たんぱく質：29.5g
脂 質：31.4g
カルシウム：626mg
鉄 分：5.1mg
食物繊維：11.9g
塩 分：2.4g

鮭と野菜たっぷりグラタン

材 料 (2人分)	分 量	材 料 (2人分)	分 量
じゃがいも	60 g	ピザ用チーズ	30 g
玉ねぎ	40 g	パン粉	少々
しめじ	30 g		
塩鮭	60 g		
ブロッコリー	20 g		
マカロニ	60 g		
小麦粉	大さじ1		
バター	大さじ1		
牛乳	100cc		
A	塩	少々	
	こしょう	少々	



- ① じゃがいもは皮をとり、角切りにして、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600Wで2分くらい加熱する。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐして、長い所は半分に切る。
- ④ 鮭は、皮と骨をとる。
- ⑤ ブロッコリーは、食べやすい小房にわける。分量外の塩少々をいれた熱湯でさっとゆでる。
- ⑥ マカロニはゆでる。
- ⑦ フライパン（鍋）にバターを入れ、④を炒め、①②③⑤⑥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、Aで味付けをする。
- ⑨ 耐熱容器に⑧を入れ、上にチーズをのせて、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す。

ごまチーズナムル



材 料 (2人分)		分 量
水菜		1 5 0 g
もやし		1 0 0 g
にんじん		5 0 g
ごま油		小さじ1
B	粉チーズ	大さじ3
	すりごま	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

- ① 水菜は、3cmくらいに切る。
- ② もやしはさっとゆでる。
- ③ にんじんは、千切りにし、ごま油を入れて炒める。
- ④ ボウルにBを入れて、①～③を入れて、よく混ぜる。

豆腐のコンソメスープ



材 料 (2人分)	分 量	
豆腐	80 g	
乾燥わかめ	1 g	
小松菜	40 g	
C	水	170cc
	コンソメ顆粒	2 g
塩	少々	
こしょう	少々	

- ① 豆腐は、1 cmのさいのめに切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどす。
- ③ 小松菜は3cmくらいに切る。
- ④ 鍋にCを入れて火にかけ、①～③を入れて煮る。
- ⑤ 塩とこしょうで味付けする。

フルーツヨーグルトゼリー



材 料 (9個分)	分 量
粉寒天	1 袋 (4 g)
水	250ml
無糖ヨーグルト	250 g
砂糖	20g
脱脂粉乳	15 g
缶詰シロップ	200ml
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

- 魚介の炊き込みパエリア
- カレー風味の野菜マリネ
- あさりと野菜のスープ
- 豆乳プリン

エネルギー : 572kcal
たんぱく質 : 22.4g
脂 質 : 9.7g
カルシウム : 212mg
鉄 分 : 5.2mg
食物繊維 : 7.8g
塩 分 : 2.3g



材 料 (2人分) 分 量

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

魚介の炊き込みパエリア



- 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うでてザルにあげ、冷水で冷ます。
- ⑦ ①～⑤と水、鮭のほぐしを炊飯器にいれて炊く。
- ⑧ 炊き上がったら、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ レモンはくし型に切る。
- 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。

カレー風味の野菜マリネ



材 料 (2人分)		分 量
かぼちゃ		80g
玉ねぎ		40g
赤パプリカ		20g
ピーマン		10g
スライスチーズ		20g
B	酢	大さじ1/2
	レモン汁	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/2
	塩	0.5g

- 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600W3分くらい加熱する。
- ⑤ ボウルにBを合わせておき、④が熱いうちに入れ、スライスチーズを細かく切って入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に⑤を盛る。

あさりと野菜のスープ



材 料 (2人分)		分 量
キャベツ		40 g
にんじん		20 g
じゃがいも		40 g
あさり (冷凍)		40 g
小松菜		40 g
C	顆粒コンソメ	2 g
	水	180ml
	生姜	5 g
D	濃口しょうゆ	2 g
	こしょう	少々

- ① キャベツは、ひと口大のざく切りにする。
- ② にんじん、じゃがいもは、皮をとり、いちょう切りにする。
- ③ 小松菜は3cmくらいに切る。
- ④ 生姜は、皮をとってすりおろす。
- ⑤ 鍋にCを入れ、沸騰したら①、②、③の白い所を入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら③の葉の所を入れ、Dを入れる。
- ⑦ 器に盛る。

豆乳プリン（4個分）



材 料（4個分）	分 量
無調整豆乳	300ml
E 〔粉ゼラチン 水〕	5g
	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
ぶどう	8粒

- ① 器にEを入れ、ふやかす。
- ② 鍋に無調整豆乳と①を入れ、火にかけて煮溶かす。
（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 あら熱がとれたら、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、黒蜜ときなこをかける。
- ⑦ ぶどうを添える。

減塩のレシピ

- ご飯
- タンドリーチキン
- 小松菜のポテトサラダ
- 豆乳みそスープ
- チョコバナナ蒸しパン



エネルギー : 699kcal
たんぱく質 : 27.1g
脂 質 : 20.7g
カルシウム : 150mg
鉄 分 : 4.5mg
食物繊維 : 12.0g
塩 分 : 2.1g



ご 飯



材 料 (2人分)	分 量
米	150 g
水	適量

- 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、器に盛る。

タンドリーチキン



材 料 (2人分) 分 量

鶏むね肉	160g
無糖ヨーグルト	大さじ2と1/2
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1/3
A 生姜チューブ	小さじ1/5
にんにくチューブ	小さじ1/5
コンソメ顆粒	小さじ1/2
こしょう	少々
レタス	2枚
トマト	1/4個

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、フォークで数か所刺す。
- ② ポリ袋にAを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れてもみこみ、30分から1時間ほど漬け込む。
- ④ オーブンを220℃に予熱する。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、③を並べて、220℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、手でちぎったレタスと切ったトマトを添える。

小松菜のポテトサラダ



材 料 (2人分)	分 量
小松菜	40 g
じゃがいも	140 g
にんじん	30 g
コーン缶	20 g
B マヨネーズ	大さじ2と1/2
こしょう	少々

- ① 小松菜は洗い、2 cm幅に切る。ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。あら熱がとれたら、よく絞って水けをきる。
- ② じゃがいもは洗って皮をむき、ひと口大の乱切りにし、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。加熱後、フォークで軽くつぶす。
- ③ にんじんは洗って皮をむき、いちょう切りにし、ラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ④ コーンは、水けをきる。
- ⑤ ②に、①③④を入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛る。

豆乳みそスープ



材 料 (2人分)	分 量
さつまいも	60 g
白菜	40 g
生しいたけ	2個
えのきたけ	30 g
C 水	100ml
中華だし	小さじ1/3
みそ	小さじ1
D 無調整豆乳	120ml

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのままひと口大に切って、水にさらす。
- ② 白菜は、2cm幅のざく切りにする。
- ③ しいたけは、石づきを切って薄切りにし、えのきたけは石づきを切って3等分に切る。
- ④ 鍋にCを入れ、①、②、③を加えて加熱する。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、Dを加える。
- ⑥ 沸騰前に火を止める。

チョコバナナケーキ（20個分）



材 料 （20個分）		分 量
ホットケーキミックス		200 g
純ココアパウダー		大さじ2
バナナ		2本
卵		1 個
D	牛乳	150ml
	サラダ油	小さじ1
	カシューナッツ	18 g

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ③ カシューナッツは、ポリ袋に入れ、棒などで砕く。
- ④ ボウルに卵を割り入れて混ぜ、Dを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④へ②とホットケーキミックス、ココアパウダーを加えさっくりと混ぜる。アルミカップに流し入れ、③を散らす。
- ⑥ 170℃のオーブンで20分焼く。

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
たんぱく質： 25.5g
脂 質： 13.7g
カルシウム： 145mg
鉄 分： 2.8mg
食物繊維： 6.0g
塩 分： 2.7g

にぎやか棒ずし



材 料 (2人分)	分 量
ご飯	240 g
すし酢	20 c c
鮭のほぐし	30g
卵	1 個
砂糖	小さじ1
塩	少々
片栗粉	少々
サラダ油	
きゅうり	1 / 2本
スライスハム	2枚
かにかま	2個
にんじん	2 c m位

- ① 炊きたてご飯に、すし酢を合わせ、鮭のほぐしを混ぜ合わせ、さます。
- 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薄く敷いて熱し、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細く切る。
- ⑤ スライスハムは半分に切り、熱湯をかけて冷まし、キッチン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キッチンペーパーで水けをふきとる。
- ⑦ にんじんは、5mm厚さに切り、花型にぬき、さっとゆでる。
- ⑧ 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、花型にんじんを2cm間隔くらいで斜めに並べる。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。

キャベツと春雨の中華和え (パッククッキング)



材 料 (2人分)	分 量
キャベツ	75g
春雨	10g
きくらげスライス	2g
かにかま	10g
鶏ガラスープの素	2g
ごま油	小さじ1/2

- ① 春雨ときくらげスライスはポリ袋に入れ、たっぷりの水で戻す。
- ② キャベツは小さくちぎり、別のポリ袋に入れる。鶏がらスープの素を加え、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。
- ③ かにかまは2cmくらいに切ってほぐす。
- ④ ②に水切りした①、③、ごま油を入れて全体をもみ混ぜ、空気を抜き、袋の上の方を固く結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯に、④を入れる。再沸騰したら、微沸騰で15分煮る。引き上げ、袋をあけ、混ぜ合わせて器に盛る。

材 料 (2人分)		分 量
鶏もも肉		50 g
大根		50 g
白菜		20 g
にんじん		20 g
えのきたけ		20 g
小松菜		20 g
水		300cc
きざみ昆布		適量
生おから		18 g
片栗粉		15 g
木綿豆腐		22 g
酒		小さじ2/5 (4 g)
B しょうゆ		小さじ3/5 (4 g)
塩		小さじ2/5

おから団子入りすいとん

- 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幅くらいのひと口大に切る。
- 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、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
卵	1個
甘酒	100g
C 豆乳	50ml
オリーブ油	大さじ1
くるみ	20g

- ① バナナは、サイコロに切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、C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(大きければ、砕く)を入れて混ぜ、アルミカップに入れる。
- ④ 180℃に余熱したオーブンで約25分焼く。