

プレママ料理教室



◆ ご飯

材料(2人分)

米	180g
水	270ml

<作り方>

- ① 米は洗って水を切り、分量の水を加えて、炊飯器で炊く。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
栄養量	308kcal	5.5g	0.8g	5mg	0.7mg	0g

◆ たらのさっぱり焼き

材料(2人分)

たら(切り身)	2切(120g)
エリンギ	1個(30g)
片栗粉	大さじ1・1/3
サラダ油	小さじ2
有塩バター	6g
ポン酢	大さじ1・1/3
チンゲンサイ	1株(100g)
ミニトマト	6こ(60g)

<作り方>

- ① たらの水気をキッチンペーパーでふき取る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ①のたらに片栗粉をまぶす。
- ③ チンゲンサイは縦半分に切り、軸を切る。熱湯でさっと湯がき、水にさらした後に水気を絞る。
- ④ フライパンにバターを入れて溶かし、①のエリンギを炒めて、取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油を熱し、②のたらを片栗粉をしっかりとはたいて焼く。両面しっかり焼けたら、ポン酢を加え、沸騰させながら絡ませる。
- ⑥ 皿にチンゲンサイを円を描くように並べ、その内側に④、⑤を盛り付ける。ミニトマトを添える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
栄養量	143kcal	12.0g	6.7g	76mg	0.9mg	0.9g

◆ ひじきの煮物

材料(2人分)

ひじき(乾物)	4g
油揚げ	1/4枚(8g)
にんじん	16g
れんこん	36g
小松菜	30g
A {	
みりん	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
だし汁	1カップ弱
ゴマ油	大さじ1

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、3~4cmの長さに切る。(芽ひじきの場合は切らずに使う)油揚げ、にんじんは3~4cm長さの細切り、れんこんは薄い半月切りして、水にさらす。(大きい場合は1/4に切る)
- ② 小松菜は3cm位に切る。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、ひじき、にんじん、油揚げ、れんこん、小松菜の茎を加えて炒める。
- ④ Aを加えて煮汁が半量になるまで煮込む。小松菜の葉を加えてさっと混ぜ、2~3分煮る。
*できあがりから少し置いておくと味が浸み込みます。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
栄養量	110kcal	2.5g	7.5g	69mg	0.9mg	1.1g

◆ 野菜のみそ汁

材料(2人分)

大根	25 g
にんじん	20 g
生しいたけ	1枚
青ねぎ	1/2本
ごぼう	10 g
こんにゃく	1/8枚(25g)
だし汁	1.5カップ
スキムミルク	1/2スティック (8g)
味噌	大さじ1

<作り方>

- ① 大根、にんじんは皮をむいて3~4cm長さの短冊切り、しいたけは薄切り、青ねぎは斜め切りにする。ごぼうは皮をたわしでこそげ、縦半分に切ってから斜めの薄切りにし、水にさらしておく。
- ② こんにゃくは3~4cm短冊切りにし湯通しする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①・②を火の通りにくい順に煮る。
- ④ ③に味噌を加え、味を整える。最後に50℃程にさました出し汁でスキムミルクを溶き、みそ汁に加える。

※スキムミルクがダマにならないように、しっかり溶かしてから加えましょう。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
栄養量	47kcal	3.2g	0.4g	73mg	0.5mg	0.8g

◆ かぼちゃのブラマンジェ

材料(2人分)

かぼちゃ(皮をむいた重量)	40 g	
A {	砂糖	小さじ2
	コーンスターチ	大さじ1
	牛乳	100ml
ゆであずき缶(砂糖入り)	15 g	

<作り方>

- ① かぼちゃは電子レンジにかけてから、皮をむく。(皮をむいて、電子レンジにかけても良い。)柔らかくなったら、スプーン・フォークでつぶす。
- ② 鍋に①を入れ、Aを加えて火にかけ、鍋底が見えるくらい、とろっとするまでよく練る。
- ③ ②を容器に入れ、冷やし固める。
※コーヒーカップ等に固めても良い。
- ④ 固まったら器に盛り付け、あずきを添える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
栄養量	85kcal	2.4g	2.0g	59mg	0.2mg	0.1g

1食あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1人分栄養量	693Kcal	25.6g	17.4g	281mg	3.3mg	2.8g

妊婦中期の1日の栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
	2300kcal	55 g	63.9g	650mg	16.0mg	6.5 g 未満

妊娠後期の1日の栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
	2500kcal	75 g	69.4g	650mg	16.0mg	6.5 g 未満

(参考：2020年版日本人の食事摂取基準)



西宮いずみ会
西宮市 地域保健課