



Hello Baby教室 マタニティランチ★レシピ

エネルギー：686kcal カルシウム：235 mg 鉄分：7.2 mg 塩分：1.7g

〇〇〇雑穀ごはん〇〇〇



材料	1人分
米	70g
雑穀	5g

●●●作り方●●●

米は普通に研いで、いつもの水加減にし、雑穀を加えて、指定の水量を足す。

(※雑穀5g 当り水大さじ1強 メーカーによる)

〇〇〇野菜たっぷりホイル焼き〇〇〇



材料	1人分	下処理
生鮭切り身	1切れ(70g)	
塩・こしょう	0.3g・少々	
白ワイン	小さじ1/2	
たまねぎ	40g	輪切り1枚に切る
もやし	20g	芽と根をとったもの
まいたけ	10g	適当な大きさにほぐす
有塩バター	3g	
レモン	1枚	スライスする
ブロッコリー	40g	茹でる(レンジなら1分)
ミニトマト	2個	洗ってへたを取る

●●●作り方●●●

- ① アルミホイルを広げて玉ねぎを置き、その上に鮭をのせて塩、こしょう、白ワインを振りかける。さらに、もやし、まいたけ、レモン、バターをのせて包む。
- ② 魚焼きグリルで10分位弱火で焼く。(オーブントースターやフライパンでもできます)
- ③ ②を皿に盛り、ブロッコリー、ミニトマトをそえる。

〇〇〇かぼちゃサラダ〇〇〇



材料	1人分	下処理
かぼちゃ	60g	少し皮を取り、適当な大きさに切る
◆赤たまねぎ	15g	薄くスライスして水にさらす
◆きゅうり	10g	半月切りで薄くスライスする
◆ひじき(干)	1g	水で戻しさっと茹でる。
◆マヨネーズ	小1/2(2g)	
◆クリームチーズ	5g	1cm角にちぎる
◆塩	0.2g	
◆ブラックペッパー	少々(0.1g)	

●●●作り方●●●

- ① かぼちゃを耐熱の器に入れて、ぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、ラップをしてレンジにかける。(2人分で3分位)
- ② ①のかぼちゃが冷めたら◆の材料を混ぜ、器に盛り付ける。

〇●〇あさり入り小松菜とわかめのスープ〇●〇



●・・・作り方・・・●

- ① 鍋に分量の水とコンソメを入れ火にかける。
- ② ①にワカメと小松菜、あさりを入れ、火を通す。器に盛り、ごまをふる。

材料	1人分	下処理
あさり（水煮缶）	10g	汁を切っておく
カットワカメ（乾燥）	1g	水で戻し絞っておく
小松菜	25g	食べやすい長さに切る
◆水	150ml	
◆顆粒コンソメ	小さじ1/2	
いりごま	小さじ1/3	

〇●〇ミルクゼリー〇●〇



●・・・作り方・・・●

- ① 乾いた鍋にアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に水を加え、火をかけながら混ぜて溶かす。軽く沸騰したら少し温めた牛乳を加えてよく混ぜ、火を止める。
- ③ 器に注いで冷やし固める。
- ④ ブルーベリージャムは水でゆるめてソースにし、ゼリーにかける。

材料	1人分	下処理
牛乳	70ml	温める (レンジで30秒位)
アガー（寒天）	小1/2強 (2.5g)	
砂糖	大さじ1 (9g)	
水	40ml	
ブルーベリージャム	小さじ1 (8g)	
◆水	小さじ1	

●らくらくパターンで点検！

たんぱく系食品	野菜	主食
鮭	ブロッコリー・ミニトマト サラダのひじき・野菜 スープのわかめ・野菜	雑穀ごはん
たんぱく系食品	いも・果物	油
クリームチーズ あさり（水煮缶） 牛乳	かぼちゃ	バター マヨネーズ ごま

