



Hello Baby教室

マタニティランチ★レシピ

1食あたりの栄養価 エネルギー657kcal、鉄分7g、カルシウム278mg、塩分2g

〇〇〇雑穀ごはん〇〇〇

一人当りのご飯量 180g



材料	2人分
米	150g
雑穀	10g
水	240ml

●●●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 10g 当り水大さじ2強 メーカーによる)

〇〇〇青じそれんこんハンバーグ〇〇〇



材料(正味)	2人分	下処理
A (とりミンチ)	120g	
玉ねぎ	50g	みじん切り
れんこん	50g	2/3 すりおろし、残りは粗みじん切り
青じそ	4枚	みじん切り
塩	少々(0.2g)	
卵液	小さじ2	
パン粉	小さじ2	
油(焼き用)	小さじ2	
B (にんにく)	小さじ1/3	すりおろし(チューブのものなら1cm位)
減塩しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
サニーレタス	30g	洗ってちぎる
ブロッコリー	40g	茹でる(レンジなら1分)
ミニトマト	4個	洗ってへたを取る
バナナ	80g	カットする



●●●作り方●●●

- ① Aの材料をボールに入れてよく練り混ぜ、丸めて2個にする。真ん中は火が通りやすいよう少しくぼませる。
- ② フライパンを熱し、分量の油をひき、ハンバーグの種を並べてふたをして蒸し焼きにする。きれいな焼き色がついたら途中上下を返す。
- ③ ②のフライパンからハンバーグを取り出し、Bのソースの材料を入れて熱す。
- ④ 皿に添え野菜、ハンバーグを盛り付け、ソースをかける。

●●●みそ田楽●●●



材料	2人分	下処理	
大根	120g	皮をむいて半月切り	
焼き豆腐	80g (1/5丁)		
こんにゃく	80g (1/3枚)	三角に切って、茹でる	
人参	40g	皮をむいて輪切り	
だし	ひたひた		
C	味噌	小さじ2	
	砂糖	小さじ2	
	みりん	小さじ2	
	だし	小さじ1	野菜を煮ただしを少しとる

●●●作り方●●●

- ① 大根、こんにゃく、人参をだし汁で煮る。野菜に火が通ったら焼き豆腐を入れて煮る。できればそのままだしを含ませる。
- ② 鍋にCの味噌・砂糖・みりんを合わせて火にかけ、練りませる。最後にだしを入れて硬さを調整する。

●●●あさり入り小松菜とわかめのミルクスープ●●●



材料	2人分	下処理
あさり (水煮缶)	20g	汁を切っておく
カットワカメ (乾燥)	2g	水で戻し絞っておく
小松菜	20g	食べやすい長さに切る
◆牛乳	80ml	
◆水	220ml	
◆顆粒コンソメ	小さじ2/3	
いりごま	小さじ2/3	

●●●作り方●●●

- ① 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、煮立ってきたら、あさり、小松菜、わかめを入れ、煮立ったら牛乳を加えて煮る。
- ② 器に入れ、ごまをふる。

たんぱく系食品	野菜	主食
鶏ミンチ	ハンバーグの野菜・添え野菜・田楽の野菜・スープの野菜	雑穀ごはん
たんぱく系食品	いも・果物	油
焼き豆腐 あさり 牛乳	れんこん バナナ	ハンバーグの焼き油 ごま

