



Hello Baby教室 マタニティランチ★レシピ


長岡京市 健康づくり推進課

エネルギー：649kcal カルシウム：239mg 鉄分：10.7mg 塩分：2.4g


◎◎◎雑穀ごはん◎◎◎

	材料	1人分	下処理	作り方
	米	70g		
雑穀 (ごはん)	5g (170g)			


◎◎◎れんこん青じそハンバーグ◎◎◎

	材料	1人分	下処理	作り方
	鶏ミンチ肉	70g		
れんこん	25g		皮をむいて2/3はすり、残りは粗みじんに切る。	
玉ねぎ	15g		みじん切りにする。	
青じそ	2枚		みじん切りにする。	
卵	5g		溶きほぐす。	
パン粉	小さじ1			
塩	少々(0.2g)			
油	小さじ1			
◆みりん	小さじ1			
◆濃口醤油	小さじ1			
◆水	小さじ1			
レタス	30g		洗って一口大にちぎる。	
ほうれん草	30g		茹でて4cm位の長さに切る。	
さやいんげん	15g		茹でて4cm位の長さに切る。	
ミニトマト	2個		洗ってへたを取り半分にする。	


◎◎◎あさりの白酢和え◎◎◎

	材料	1人分	下処理	作り方
	あさり	15g		あさり缶は汁を切り、さっと茹でておく。
きゅうり	20g		斜め細切りにし、さっと茹でる。	
人参	5g		長さ3cmの細切りにし、茹でる	
ひじき(干)	1g		水で戻し、さっと茹でる。	
◆厚揚げ	30g			
◆ごま	小さじ1(3g)			
◆砂糖	小さじ1/3			
◆塩	少々(0.4g)			
◆酢	大さじ1/2			

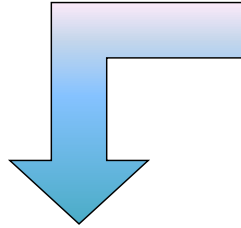
◎◎◎白菜の煮物 白味噌仕立て◎◎◎

	材料	1人分	下処理	作り方
	白菜	70g		洗って4~5cm長さのざく切りにする。
人参	10g		皮をむいて輪切りにする。	
生椎茸	1/2枚		軸をとり、2切れに切る。	
みつ葉	少々		洗って2~3cm長さに切る。	
昆布だし	50ml			
白味噌	大さじ1/2			
糸かつお	少々			
ゆずの皮	少々		皮をそぐ。	

◎◎◎果物◎◎◎

	材料	1人分	下処理	作り方
	りんご	50g		

●らくらくパターンで点検!

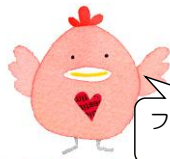


たんぱく系食品	野菜	主食
鶏ミンチ	ハンバーグの野菜・添え野菜 白酢和えの野菜 白菜の煮物の野菜	ごはん
たんぱく系食品	いも・果物	油
卵・あさり・厚揚げ	りんご	油 ごま

ちょっと試食MENU

レバーとひじきの煮物 (作りやすい分量)

〈材料〉 鶏レバー	100g
長ひじき	10g
酒	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2



フライパン1つでできるよ!

〈作り方〉

- ① 鶏レバーは筋などを除き、一口大に切ってボールに入れた水でざっと汚れをとる。新しい水にかえて血抜きする。
- ② ひじきはさっと水で流してほこりを流す
- ③ 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でる。(中まで火が通りきらなくてよい)
- ④ ②も同様に茹でて、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋に調味料を合わせて煮立て、②③を炒り混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

