



Hello Baby教室

マタニティランチ★レシピ

エネルギー：665kcal カルシウム：232 mg 鉄分：7.4 mg 塩分：2.4g

〇〇〇野菜たっぷりカラフル冷しゃぶ〇〇〇

材料	1人分	下処理
鶏むね肉(皮なし)	70g	できるだけ薄く削ぎ切り
片栗粉	小2 (5g)	
塩・こしょう	少々 (0.1g)	
氷		ボールに氷水を準備する
なす	50g	輪切りにする
パプリカ(赤)	20g	縦に細切りにする
レタス	25g	適当な大きさにちぎる
サラダ油	小1 (5ml)	
ニンニク	2g	すりおろす
◆生姜汁	小1/2	すりおろして手で絞る
◆濃い口醤油	小2 (10ml)	
◆酢	小2 (10ml)	
◆砂糖	小2/3 (2g)	
◆塩	0.2g	
◆ごま	小2/3 (2g)	すりごまにする

●●●作り方●●●

- ① 削ぎ切りにした鶏肉に、塩・こしょう、片栗粉をつける。
- ② 分量外の生姜を入れたお湯で、①を丸まらないよう気をつけながら茹でる。火が通ったら、氷水にあげる。※茹で汁はスープに使うので残しておく。
- ③ なすとパプリカは蒸す。(レンジで約3分加熱でもOK!)
- ④ すりおろしたニンニクをサラダ油で炒める。(弱火)
- ⑤ ④のフライパンに◆の材料を合わせる。
- ⑥ レタス、なす、鶏肉、パプリカを皿に盛り、⑤のドレッシングをかける。

〇〇〇かぼちゃのサラダ〇〇〇

材料	1人分	下処理
かぼちゃ	60g	少し皮を取り、適当に切って蒸す
◆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)	
トマト	30g	くし切りに6等分する
ブロッコリー	30g	茹でる

●●●作り方●●●

- ① 蒸したかぼちゃを熱いうちにつぶす。
- ② ①のかぼちゃに◆の材料を混ぜる。
- ③ ②を皿に盛り、トマトと茹でたブロッコリーを添える。

〇〇〇あさり和小松菜のワカメスープ〇〇〇

材料	1人分	下処理
鶏肉の茹で汁	150ml	量が足りなければ水を足す
あさり(水煮缶)	10g	汁を切っておく
カットワカメ(乾燥)	1g	
小松菜	25g	食べやすい長さに切る
塩	少々 (0.5g)	

●●●作り方●●●

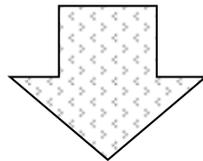
- ① 鶏肉の茹で汁の量を水で調節する。
- ② ①にワカメと小松菜、あさりを入れ、火を通す。
- ③ 塩で味を調える。

〇〇〇ミルクゼリー〇〇〇

材料	1人分
牛乳	60ml
水	50ml
アガー（寒天）	小 1/2 強 (2.5g)
砂糖	大 1 (9g)
ブルーベリージャム	小 1 (8g)

●●●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、火にかけてながら混ぜて溶かす。軽く沸騰したら牛乳とジャムを加えて混ぜ、火を止める。
- ③ 容器に注いで冷やし固める。



●らくらくパターンで点検！

たんぱく系食品	野菜	主食
鶏むね肉	冷しゃぶの野菜 サラダのひじき・野菜 スープのわかめ・野菜	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	マヨネーズ 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。