



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


〇〇〇雑穀ごはん〇〇〇

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


〇〇〇青じそれんこんハンバーグ〇〇〇

	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切る。		


〇〇〇あさりの白酢和え〇〇〇

	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。	① 厚揚げは(大きければ半分にし)厚めの幅に切って中まで火が通るくらいまで茹で、ざるにあげて水気をきり、冷めたらキッチンペーパーで絞っておく。 ② すり鉢で炒りごまをよくすり、厚揚げと塩、砂糖、酢を加えてさらによくすり混ぜる。 ③ ②に水気をきった①～④を加え混ぜ、盛りつける。
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			

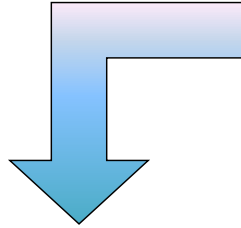
〇〇〇白菜の煮物 白味噌仕立て〇〇〇

	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。	① 鍋に分量のだしと白菜、人参を入れて火にかける。火が通って柔らかくなってきたら、生椎茸も加え火を通す。 ② お椀に①の具のみ引き上げて盛り付ける。残った汁の量を計って減った分を足し、白味噌を溶き入れ、火にかけて温める。 ③ 汁を椀に注ぎ入れ、みつ葉とゆずの皮、糸かつおを盛る。
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。		

〇〇〇果物〇〇〇

	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

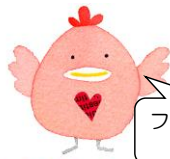
ちょっと試食MENU

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

〈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。



フライパン1つでできるよ!

