

プレママのための妊娠期の食事

平成28年度 5月13日(金)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ごはん
- ◆油揚げのカツレツ風
- ◆切干大根の薄味煮
- ◆ほうれんそうの和風サラダ
- ◆ミルクフルーツポンチ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー589 Kcal/たんぱく質24.3g/脂質12.7g/炭水化物95.1g/
カルシウム344mg/鉄5.0mg/葉酸196μg/塩分2.2g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150 g

1人分の栄養価: エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/カルシウム5mg/鉄0.2mg/
葉酸4.5μg/塩分0g

■ 油揚げのカツレツ風

材料	分量(1人分)	
油揚げ	1枚	
豚ひき肉(赤身)	30g	
木綿豆腐	30g	
玉ねぎ	15g	
れんこん	10g	
芽ひじき	1g	
スキムミルク	小さじ2	
卸しょうが(チューブ)	1cm	
塩	少々	
こしょう	少々	
A	しょうゆ	小さじ2/3
	みりん	小さじ2/3
	酒	小さじ1
サニーレタス	1枚	
ミニトマト	2個	
レモン	1/8個	

〈作り方〉

- 1 油揚げはキッチンペーパーにはさみ、両手で押さえ油抜きをする。長辺を1ヶ所切って袋状に開く。(切れ端は刻んで3の具材に混ぜる。)
- 2 玉ねぎはみじん切り、れんこんは粗みじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包み水切りする。
- 3 ひき肉に2と刻んだ油揚げ・芽ひじき・スキムミルク・卸しょうが・塩・こしょうを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
- 4 1の油揚げに3を詰め、開いた口を折り曲げる。
- 5 テフロン加工のフライパンに4を並べ中火で2~3分焼く。裏返して蓋をし弱火で4~5分焼く。(焦がさないように注意する。)
- 6 混ぜ合わせたAを加えて弱火で味を絡める。
- 7 皿に盛り付け、食べやすい大きさにちぎったサニーレタス、ミニトマト・くし型に切ったレモンを添える。



1人分の栄養価: エネルギー184Kcal/たんぱく質14.8g/脂質8.2g/炭水化物11.9g/カルシウム164mg/鉄2.3mg/
葉酸39μg/塩分1.1g

■ 切干大根の薄味煮

材料	分量(1人分)	
切干大根	6g	
小松菜	20g	
ベーコン	1/3枚	
だし汁	60cc	
B	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
粗引きこしょう	適宜	

〈作り方〉

- 1 切干大根はサッと洗い、かぶるくらいの水に浸して戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- 2 小松菜は固めに茹でて水にとり、3cm長さに切る。
- 3 ベーコンは2cm幅に切る。
- 4 鍋に切干大根とベーコン、だし汁を入れて火にかけ、煮立ったらBの調味料を加え、蓋をして8分程煮る。
- 5 小松菜を加えて、蓋をせずにサッと煮て味をなじませる。器に盛り、好みで粗引きこしょうをふる。



1人分の栄養価: エネルギー43Kcal/たんぱく質1.7g/脂質0.7g/炭水化物6.4g/カルシウム68mg/鉄1.2mg/葉酸28μg/塩分0.6g

■ ほうれん草の和風サラダ

材料	分量(1人分)	
ほうれん草	50g	
カットわかめ	1g	
ホールコーン	5g	
C	酢	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。カットわかめは水で戻し、水気を絞る。
- 2 Cの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 1のほうれん草とわかめ、ホールコーンを合わせ、ドレッシングで和える。



1人分の栄養価: エネルギー30Kcal/たんぱく質1.6g/脂質1.3g/炭水化物7.7g/カルシウム34mg/鉄1.1mg/葉酸107μg/塩分0.5g

■ ミルクフルーツポンチ

材料	分量(1人分)
牛乳	20cc
プレーンヨーグルト	40g
キーウィフルーツ	15g
りんご	15g
ミックスフルーツ缶詰	25g
ミックスフルーツ缶シロップ	小さじ2

〈作り方〉

- 1 ボールにヨーグルトを入れ、泡だて器で混ぜながら牛乳とフルーツ缶のシロップを少しずつ加える。
- 2 食べやすい大きさに切った果物とミックスフルーツ缶を加え、混ぜ合わせる。



1人分の栄養価: エネルギー80Kcal/たんぱく質2.4g/脂質2.0g/炭水化物13.4g/カルシウム73mg/鉄0.2mg/葉酸17μg/塩分0

おいしさの決め手!

昆布 & 削り節

材料
 でき上がりの量 3カップ
 ・水…4カップ
 ・昆布…6g
 ・削り節…12g



1 昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

だしのとり方



2 鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。



3 沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。



4 ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。