

プレママのための妊娠期の食事教室

平成29年 9月 29日(金)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ごはん
- ◆大豆入りハンバーグ
- ◆野菜とひじきの彩りサラダ
- ◆切干大根とあさり水煮缶の煮物
- ◆フルーツヨーグルト



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン



【1人1食分の栄養価】

エネルギー605Kcal/たんぱく質22.7g/脂質15.3g/炭水化物87.6g/
カルシウム/291mg/鉄8.6mg/葉酸162.0μg/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

■ 大豆入りハンバーグ

材料	分量(1人分)
合びき肉	40 g
ゆで大豆	15 g
玉ねぎ	30 g
スキムミルク	小さじ2
[生パン粉	大さじ1
	酒
卵	5 g
おろしにんにく	小さじ1/4
塩	0.4 g
こしょう	少々
油	小さじ1/4
大根	40 g
大葉	1枚
ミニトマト	1個
ポン酢しょうゆ	小さじ1弱

〈作り方〉

- 1 ゆで大豆は粗く刻む。玉ねぎはみじん切りにし電子レンジで約2分加熱し水分をとばす。生パン粉は酒でしめらせておく。
- 2 ボウルに1・合いびき肉・スキムミルク・卵・おろしにんにく・塩・こしょうを加え粘りが出るまで混ぜる。
- 3 2を小判型に丸め、フライパンに油を熱し、片面がきつね色に焼けたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 大根はすりおろして、水気をきっておく。
- 5 皿にハンバーグを盛りつけ、ミニトマト、大葉、大根おろしを添える。
ポン酢しょうゆは、別の器に入れて添える。



1人分の栄養価: エネルギー186Kcal/たんぱく質12.3g/脂質9.4g/炭水化物11.4g/カルシウム83mg/鉄1.3mg/
葉酸43.9μg/塩分1.0g

■ 野菜とひじきの彩りサラダ

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
れんこん	20g
芽ひじき	2g
にんじん	20g
ほうれん草	20g
コーン	5g
A しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小小さじ1/3
レモン汁	少々
B マヨネーズ	小さじ1強
ごま	小小さじ1/3

- れんこんとにんじんは、厚さ2mmの半月切り（または、いちょう切り）にし、れんこんは酢水にさらす。ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。ひじきは水で戻しておく。
- れんこん・にんじん・ひじきをさっとゆで、水気を切り、Aの調味料で和えておく。
- 2にコーン・ほうれん草を加えて、Bで和える。



1人分の栄養価: エネルギー72Kcal/たんぱく質1.7g/脂質3.9g/炭水化物5.8g/カルシウム55mg/鉄1.8mg/葉酸59.3μg/塩分0.7g

■ 切干大根とあさり水煮缶の煮物 〈作り方〉

材料	分量(1人分)
切干大根	5g
小松菜	30g
あさり水煮缶	10g
しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1
だし汁	70cc

- 切干大根は2~3回さっと洗い、10分位水につけて戻し、よく絞って食べやすい長さに切る。
- 小松菜はゆでて3cm長さに切る。
- 鍋にだし汁と調味料、1の切干大根・あさりを入れて、切干大根がやわらかくなるまで煮る。仕上げ際に2の小松菜を加えて、ひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価: エネルギー42Kcal/たんぱく質3.2g/脂質0.3g/炭水化物5.9g/カルシウム92mg/鉄5.1mg/葉酸41.3μg/塩分0.5g

■ フルーツヨーグルト

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
キウイフルーツ	20g
パイナップル缶	20g
プレーンヨーグルト	40g

- 果物は食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと和える。



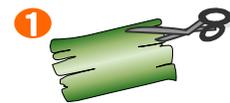
1人分の栄養価: エネルギー53Kcal/たんぱく質1.7g/脂質1.2g/炭水化物8.8g/カルシウム56mg/鉄0.2mg/葉酸13μg/塩分0g

おいしさの決め手!

だしのとり方

昆布 & 削り節

材料
でき上がり量 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。



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。