



# ♪ マタニティクッキング ♪



**主食**  
ご飯150g

1人分			
・エネルギー	252kcal	・食塩	0g
・たんぱく質	3.8g	・カルシウム	5mg
・脂質	0.5g	・鉄	0.2mg

## 塩分少なめメニュー

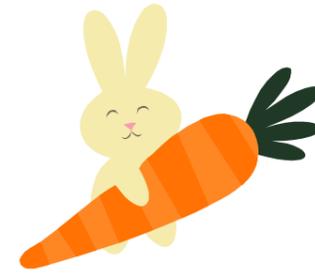
### ★主菜 生さけのホイル焼き

材料 (1人分)

- ・生さけ 1切れ(80g)
- ・玉ねぎ 中1/4コ
- ・えのき茸 1/4袋
- ・ぶなしめじ 1/4袋
- ・パプリカ 1/8コ
- ・青しそ 1枚
- ・バター 5g
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・塩 ひとつまみ
- ・黒コショウ 少々
- ・ポン酢しょう油 小2

- ①生さけに塩・コショウをふる。
- ②玉ねぎ・パプリカ・青しそをスライスする。
- ③えのき茸・ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐしておく。
- ④アルミホイルを切る。
- ⑤生さけの皮を下にして、玉ねぎのスライス・えのき茸・ぶなしめじ・青しそ・パプリカ・チーズをのせ、バターをちらす。
- ⑦アルミホイルを閉じ、オーブントースターにいれ15分~20分焼く。(オープン200℃に予熱し15分~20分)
- ⑧食べる前にレモン汁をかけ、ポン酢しょう油小さじ2をふる。

1人分			
・エネルギー	207kcal	・食塩	1.3g
・たんぱく質	21.9g	・カルシウム	87mg
・脂質	10.2g	・鉄	0.9mg



## 常備菜にカルシウムたっぷりな1品

### ★副菜 切り干し大根の炒り煮

- ①切り干し大根は水洗いし、15分位水につけてもどし、水気をきる。
- ②干しえびを200ccの水にいれもどす。
- ③にんじんをいちょう切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、切り干し大根とにんじんを炒める。
- ⑤干しえびと、もどした水も入れ、煮立ったら中火で4~5分煮る。
- ⑥さとう・しょうゆを加え、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮る。

材料 (4人分)

- ・切り干し大根 30g
- ・にんじん 40g
- ・干しえび 大2杯
- ・水 200cc
- ・ごま油 小2
- ・さとう 大1
- ・しょうゆ 小2
- ・いりゴマ 少々

1人分	
・エネルギー	69kcal
・たんぱく質	2.8g
・脂質	2.6g
・食塩	0.7g
・カルシウム	341mg
・鉄	1.5mg



## 紹介メニュー 鉄分たっぷりな1品

### ★副菜 ひじきのサラダ

材料 (4人分)

- ・ひじき 15g
- ・いんげん 50g
- ・ツナ 60g (ノンオイル)
- ・梅干し 中1コ
- ・マヨネーズ 大1・1/2
- ・こしょう 少々
- ・ミニトマト 8コ

- ①ひじきを水でもどし、沸騰湯でゆで、ザルにあげる。(水気はよくきっておく)
- ②いんげんを茹で、2cm幅にきる。
- ③ツナは汁をきり、ほぐしておく。
- ④梅干しの身をきざみ、マヨネーズを混ぜ、ひじき・いんげんを和える。

1人分	
・エネルギー	60kcal
・たんぱく質	3.4g
・脂質	3.5g
・食塩	0.7g
・カルシウム	64mg
・鉄	2.4mg



・お食事をバランス良くとるポイントは?  
\* 主食+主菜+副菜をそろえましょう!

### ・今日のお食事は?

- \* 主食・・・ご飯150g
- \* 主菜・・・生さけのホイル焼き
- \* 副菜・・・切り干し大根の炒り煮  
ひじきのサラダ



1人分	
・エネルギー	588kcal
・たんぱく質	31.9g
・脂質	16.8g
・食塩	2.7g
・カルシウム	497mg
・鉄	5.0mg

## 野菜たっぷりメニュー

### ★副菜 具だくさん味噌汁



材料 (2人分)

- ・だいこん 60g
- ・にんじん 60g
- ・じゃがいも 80g
- ・長ねぎ 20g
- ・だし汁 300cc

- ①だいこん・にんじん・じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②①をだし汁で煮る。
- ③みそを入れ、小口に切った長ねぎを加える。

1人分	
・エネルギー	66kcal
・たんぱく質	2.3g
・脂質	0.5g
・食塩	1.2g
・カルシウム	31mg
・鉄	0.8mg