



# ♪ マタニティクッキング



**主食**  
**ご飯150g**  
 +サブリ米

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



**サブリ米**  
 ・エネルギー 1.4kcal  
 ・鉄分 1.9mg  
 ・葉酸 37.5μg

## ★主菜 アジの南蛮漬け

材料 (1人分)  
 ・真アジ 1切れ(80g)  
 ・玉ねぎ 中1/8コ  
 ・人参 1/5本  
 ・きゅうり 1/5本  
 ・パプリカ 1/16  
 ・薄力粉 大さじ1  
 ・油 大さじ1  
 ・ごま油 小さじ1

<漬けだれ>  
 ・めんつゆ 大さじ3 (希釈後)  
 ・酢 大さじ1

- ①真アジは三枚におろし皮をむく(処理済みを使う)
- ②あじを半分にそぎ切りし、小麦粉をはたく。
- ③玉ねぎ・人参・きゅうり・パプリカを細く切る。
- ④漬けだれをあわせておく。(保存容器)
- ⑤フライパンに油を入れ、②のあじを両面こげめがつくように焼き、④の漬けだれに入れる。
- ⑥あじを取り出したフライパンに③の野菜を入れ、かるく炒め、⑤と合わせる。
- ⑦あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。食べる前にごま油をかける。



1人分  
 ・エネルギー 295kcal  
 ・たんぱく質 15.5g  
 ・脂質 19g  
 ・食塩 1.3g  
 ・カルシウム 73mg  
 ・鉄 0.8mg  
 ・葉酸 33μg

## 野菜たっぷりメニュー

### ★副菜 具たくさん味噌汁

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  
 ・みそ 大1

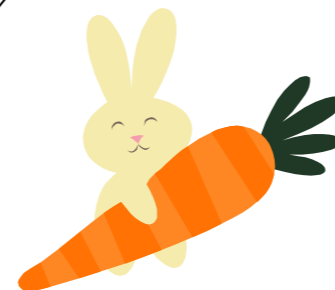


- ①だいこん・にんじん・じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②①をだし汁で煮る。
- ③みそを入れ、小口に切った長ねぎを加える。

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

## 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。(長いものは2cmくらいに切る)
- ②鰹節だしパックを使い出汁をとる。
- ③油揚げは湯をかけ、絞り、細切りにする。
- ④にんじんをいちょう切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、切り干し大根とにんじんと油揚げと大豆を入れ、炒める。
- ⑥⑤にだし汁を入れ、煮立ったら中火で4~5分煮る。
- ⑦さとう・しょうゆを加え、落としふたをして煮る。
- ⑧器に盛りつけ、いりゴマをふりかける。

材料 (4人分)  
 ・切り干し大根 30g  
 ・にんじん 40g  
 ・油揚げ 1枚  
 ・大豆(水煮) 40g  
 ・だし汁 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 98kcal  
 ・たんぱく質 3.9g  
 ・脂質 5.0g  
 ・食塩 0.6g  
 ・カルシウム 80mg  
 ・鉄 0.7mg  
 ・葉酸 23μg

## 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  
 ・れんこん 40g  
 ・ブロッコリー 60g  
 ・ツナ 40g (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

- 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れんこんを薄切りにし、さっと茹でる。
- ③ブロッコリーを小分けし、かために茹でる。
- ④ツナは汁をきり、ほぐしておく。
- ⑤梅干しの身をきざみ、マヨネーズを混ぜる。
- ⑥⑤にひじき、ツナ、れんこん、ブロッコリー、こしょう少々を入れ、和える。

1人分  
 ・エネルギー 53kcal  
 ・たんぱく質 2.4g  
 ・脂質 3.8g  
 ・食塩 0.6g  
 ・カルシウム 43mg  
 ・鉄 0.5mg  
 ・葉酸 13μg

・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・・・アジの南蛮漬け  
 \* 副菜・・・切り干し大根の炒り煮  
 ひじきのサラダ

合計 1人分

・エネルギー 699kcal  
 ・たんぱく質 25.5g  
 ・脂質 28.6g  
 ・食塩 2.5g  
 ・カルシウム 199mg  
 ・鉄 4.1mg  
 ・葉酸 111μg

