

かんたん！！

# マタニティ教室クッキング

## 基本だしの作り方

材料（だし汁300ml分）  
水・・・・・・・・400ml  
だし用厚削り・・・・・・・・6g



- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらだし用厚削りを入れて中火にし、蓋はしないで10分程煮出す。
- ② ①をザルで濾す。
- ③ 必要量（2人で240ml）をはかる。

## ★ご飯

材料(2人分)

米・・・・・・・・1合

作り方

- ① 炊飯器で炊き、1人150gよそう。

## ★みそ汁

材料(2人分)

木綿豆腐・・・・・・・・50g  
ネギ・・・・・・・・40g  
みそ・・・・・・・・12g  
だし汁・・・・・・・・240ml

作り方

- ① 豆腐は1.5cm幅の角切りにする。
- ② ネギは斜めスライスに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①・②を入れひと煮立ちをする。
- ④ ③に味噌を加える。

※みそを入れたら煮立たせない。

## ★フルーツヨーグルト

材料(2人分)

みかん缶詰・・・・・・・・40g  
バナナ・・・・・・・・1/3本  
プレーンヨーグルト・・・・140g

作り方

- ① みかんの缶詰はザルにあげておく。  
(シロップは捨てない)
- ② バナナは小口切りにする。  
(みかん缶のシロップに浸しておき、ヨーグルトと和える前にシロップをきる)〈変色防止〉
- ③ ①、②をヨーグルトで和える。

# ★カルシウムたっぷりお魚ハンバーグ

## 作り方

材料(2人分)  
鯖水煮缶……………140g  
玉ねぎ……………1/2個  
卵……………1/2個(25g)  
おろし生姜……………少量  
高野豆腐……………1枚(16g)  
サラダ油……………小さじ1  
大根……………160g  
なめ茸(びん詰め) ……大さじ1  
しその葉……………2枚  
きざみのり……………適宜

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿にのせ軽くラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱し、冷ましておく。
- ② 高野豆腐をおろし器ですりおろす。  
(今回は粉末になっているものを使用)
- ③ ①・②、水気をきった鯖水煮缶、おろし生姜、溶き卵を入れ、手袋等で混ぜ合わせる。
- ④ 2つに分け薄小判形にする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて中火でこんがり焼く。  
※蓋はしない。焼き時間、4分ぐらいで出来ます。
- ⑥ 大根は皮をむいておろし、ザルにあげてさっと水を切り、なめ茸と和える。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、しその葉、⑥をのせて、きざみのりを散らす。

◎多めに作って焼いたものを冷凍すればお弁当やもう1品ほしい時にもおすすめです。

◎鶏ひき肉・合いびき肉でも美味しく出来ます！！

◎電子レンジや分量によって加熱時間がかわります。

# ★胡麻和え

材料(2人分)  
ほうれん草……………120g  
パプリカ(赤)……………40g  
白すりごま……………小さじ1(3g)  
砂糖……………小さじ1(3g)  
しょう油……………小さじ1(6g)

## 作り方

- ① ほうれん草はよく洗う。
- ② パプリカは半分に切り種をとり、大きい場合はさらに半分に切って0.5cm幅のスライスに切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を入れサッと茹で、ザルにあげる。その湯で②もサッと茹で、ザルにあげる。
- ④ ③を流水にさらして粗熱をとる。ほうれん草は水気を絞り3cm幅に切る。
- ⑤ ④をボウルに入れ、調味料を加え、和える。

◎ほうれん草以外の葉物(小松菜・白菜など)でも美味しく出来ます！！

◎冷凍野菜やカット野菜も上手に利用しましょう！！

◎電子レンジでも加熱できます。600W・2分間を目安に、加熱後は流水にさらして粗熱をとり調理しましょう！



<1人分の栄養価>  
エネルギー:650kcal  
たんぱく質:33.2g  
脂 質:18.8g  
カルシウム:450mg  
鉄 :4.6mg  
塩分相当量:2.5g

鎌ヶ谷市役所 健康増進課