

バランス献立②



★ 雑穀ごはん ★



不足しがちな食物繊維は雑穀ミックスで強化。

材料<<4人分>>

米	1と2/3合
水	350ml
雑穀ミックス	15g

作り方

- ① 米は炊く30分前にといで分量の水加減にし、雑穀ミックスを加えて炊く。
- ② 炊き上がったら、全体をよく混ぜる。

★ 鮭の南蛮漬け ★



酢やレモン汁の酸味で減塩の一品。

材料<<2人分>>

鮭	70g×2切れ
酒	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
パプリカ(赤)	1/4個
きゅうり	1/2本
長ねぎ	25g
油	大さじ1/2
酢	大さじ1・1/3
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2

作り方

- ① パプリカ、きゅうりはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鮭は酒をからめてしばらくおき、ペーパーで水気をふいて、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼き、バットに移す。
- ③ フライパンをペーパーでさっとふき、Aを入れ沸騰したら野菜を入れる。ひと煮立ちさせて②にかける。
- ④ 10分ほどおいて味をなじませ、器に盛る。

★ ひじきと切干大根の煮物 ★



ひじきとあさりで鉄分強化。

材料<<2人分>>

芽ひじき(乾)	4g
切干大根(乾)	10g
油揚げ	1/4枚
あさり(水煮)	25g
ごま油	小さじ1
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3

作り方

- ① ひじきと切干大根は水でもどす。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分にとってから細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、水気をよく絞ったひじきと切干大根を炒めてから、油揚げ、あさをさっと炒める。
- ③ だし汁、しょうゆ、みりんを加え、落しぶたをして煮含める。

★ チンゲン菜のみそ汁 ★



手作りだしをマスターすると離乳食作りにも重宝します。作り方は、妊娠中に注意したいこと>塩分>「手作りだしの作り方」参照。

材料<<2人分>>

チンゲン菜	60g
さつまい	75g
玉ねぎ	中1/5個(30g)
しめじ	1/4パック(20g)
だし汁	270ml
みそ	小さじ2(12g)

作り方

- ① チンゲン菜は3cmくらいの長さに切り、さつまいは皮つきのままいちょう切りにして水につける。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除去ほぐす。
- ③ 鍋にだし汁とさつまいを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら他の野菜を入れ更に煮る。軟らかくなったら、みそを溶き入れる。

間食

★ 牛乳 200ml ★ ★ バナナきな粉トースト ★



材料<<2人分>>

全粒粉食パン(6枚切り) 2枚	
A	牛乳 大さじ1と1/3
	きな粉 大さじ2
	白すりごま 小さじ1
バナナ	1本
グラニュー糖	小さじ1/2

作り方

- ① Aを混ぜ合わせて、きなこクリームを作る。
- ② 食パンに①を塗り、スライスしたバナナをのせ、上からグラニュー糖をふりかける。
- ③ トースターで3~4分程度焼く。

食パンは全粒粉パンやライ麦パンを選ぶと食物繊維をより多く摂取できます。また、パンはご飯に比べ塩分が多いので、妊娠中はバターを控え、手作りクリームにすると塩分を抑えることができます。

<ひとり当たり栄養価>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
雑穀ごはん	227	4.3	0.7	4	0.6	0.5	0.0
鮭の南蛮漬け	163	16.6	5.9	24	0.7	0.8	0.9
ひじきと切干大根の煮物	71	4.4	3.7	73	4.2	2.1	0.5
チンゲン菜の味噌汁	71	2.4	0.5	57	0.8	1.9	0.8
小計	532	27.7	10.8	158	6.3	5.3	2.2
バナナきな粉トースト	244	8.4	6.2	46	1.7	4.7	0.6
牛乳	122	6.6	7.6	220	0.0	0.0	0.2
小計	366	15.0	13.8	266	1.7	4.7	0.8