

鉄やカルシウムをおいしく摂れる！

# タンドリーチキンとひじき煮定食

マタニティクッキング動画①



## タンドリーチキン／アスパラとミニトマトのごま和え（2人分）

A	若鶏皮なし もも（100g）	2枚	アスパラ	4本		
	ヨーグルト	大さじ1と1/2（25g）	ミニトマト	3個		
	すりおろしにんにく（チューブ）	2cm（1g）	すりごま	大さじ1		
	すりおろし生姜（チューブ）	2cm（1g）	B	砂糖	小さじ1	
	ケチャップ	小さじ2/3		醤油	小さじ1	
	塩	ひとつまみ		ごま油	小さじ1/2	
	カレー粉	小さじ1/2				
	こしょう	少々				
	サニーレタス	2枚				
栄養価 （1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	176 kcal	20.9 g	7.3 g	72 mg	1.5 mg	1.2 g

- 1 鶏肉に味がしみるようにフォークで刺す。刺した鶏肉はビニール袋に入れておく。
- 2 混ぜ合わせたAを加え、よくもみ込む。
- 3 2をあらかじめ温めておいたオーブンで、皮目を下にして180度15分焼く。（焼き色がつくまで）
- 4 アスパラは、洗って熱湯でさっと茹で、3cmの長さに切る。  
（太くて根元が固い場合は根元を切り落とし、皮とはかまをピーラーでむいておく。）  
ミニトマトは、洗ってヘタを取り除き、横2つ割りに切る。
- 5 ボールにBを混ぜ合わせ、4のアスパラとミニトマトを和え、アルミカップに盛る。
- 6 皿にサニーレタスを敷き、その上にタンドリーチキンを盛り、5を添える。

## ひじきと桜えびの炒め煮（2人分）

芽ひじき	7g	だし汁	大さじ1			
桜えび	大さじ1（3g）	酒	小さじ2			
人参	中1/8本	砂糖	小さじ1			
さやいんげん	4本	みりん	小さじ1/2			
油	小さじ1/2	醤油	小さじ1			
		いりごま	小さじ1			
栄養価 （1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	47 kcal	2.0 g	1.6 g	98 mg	2.1 mg	0.4 g

- 1 ひじきは洗って水に戻しておく。
- 2 人参は3cmの長さの千切りにする。さやいんげんは、洗ってスジを取り、色よく茹でてから、斜めに切る。
- 3 フライパンに油を入れ人参を入れて油をからめ、ひじきを加え、中火で炒める。
- 4 人参とひじきに油が回ったらだし汁を加えて煮立てて、調味料を加えて煮る。
- 5 煮汁が少なくなってきたら、桜えびと2を加えて煮立たせ、全体に火を通す。器に盛りつけ、いりごまをひねりながらかける。

## ひとくち豆乳デザート トウファ (豆花) (10人分)

豆乳	600ml	黒砂糖	70g			
水	200ml	水	50ml			
粉寒天	1袋 (4g)	きな粉 (好みで)	1人 小さじ1			
栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	81 kcal	3.3 g	3.1 g	46 mg	1.3 mg	0.1 g

- 200mlの水に粉寒天を入れてかき混ぜる。火にかけ、一度沸騰させる。
- 1に常温の豆乳を加えてかき混ぜ、型に流し入れる。水を張ったトレイに入れてさます。
- 鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火で黒砂糖を煮溶かして好みの固さに煮詰める。(黒蜜)
- 黒蜜ときな粉をかける。

## 味噌汁 (2人分)

玉ねぎ	中1/4個	だし汁	300ml			
じゃがいも	中1/2個	味噌	大さじ3/4 (14g)			
栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	43 kcal	1.6 g	0.4 g	12 mg	0.4 mg	0.9 g

- じゃがいもは洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、横半分に切って5mm幅に切る。
- だし汁に、1を入れて火にかけ、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

## 麦ごはん (2人分)

ママの分	米	60g	パパの分	米	90g	
	麦	10g		麦	10g	
栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	238 kcal	4.4 g	0.7 g	5 mg	0.6 mg	0.0 g

## ■ 本日の献立の栄養価

1人当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	585 kcal	32.2 g	13.1 g	232 mg	5.9 g	2.6 g

【参考】食事摂取基準 (身体活動レベルⅡの18~29歳女性の数値に妊婦初期~後期の付加量を加え計算)

推奨量 (1食 当たり)	女性 18~29歳	Ⅱ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	
			667 kcal	17.0 g	14.8 g	217 mg	3.5 g	2.2 g	
	妊婦	初期	683 kcal	17.0 g	14.8 g	217 mg	3.0 g	2.2 g	
			中期	750 kcal			18.0 g		5.3 g
				後期			817 kcal		25.0 g