

カルシウムと食物繊維たっぷり！

生鮭ときのこの酒蒸し ・香味しょうゆかけ 定食

マタニティクッキング動画③



主菜

生鮭ときのこの酒蒸し・香味しょうゆかけ（2人分）

A	生鮭切り身70g	2枚	B	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々		醤油	小さじ1
	こしょう	少々		酒	大さじ1
	酒	大さじ1/2		酢	大さじ1と1/2
	生しいたけ	4枚		にんにく	1片（チューブなら1cm）
	えのき茸	80g		生姜	1片（チューブなら1cm）
	しめじ	80g		長ネギ	5cm
	酒	大さじ1		乾燥わかめ	2g

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
	185 kcal	16.9 g	9.4 g	20 mg	1.1 mg	0.7 g

- 生鮭はAで下味をつけ5～6分おく。
- 生しいたけは石づきをとり、表面に×印の切れ目を入れる。
えのき茸は石づきを取り、半分にカットしばらす。しめじは石づきを取りばらす。
- にんにく、生姜、長ネギはみじん切りにする。
- 乾燥わかめは熱湯に入れてさっと茹で、水につけてからよく水気を切っておく。
- フライパンに大さじ2の水を入れる。その上にやや大きめのクッキングシートを敷き、水気をふきとった生鮭を皮目が下になるように並べ、酒をふる。2のきのこ類を加え、蓋をして10分中火にかける。
- 小鍋に3とBを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- わかめを敷いた皿に鮭を盛り（鮭は皮目を上にする）、熱い6をかける。

味噌汁（2人分）

汁物

卵	1個	だし汁	300ml
玉ねぎ	中1/4個（40g）	味噌	小さじ2と1/3（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
	56 kcal	4.2 g	3.0 g	22 mg	0.8 mg	1.0 g

- 玉ねぎは、横半分に切って5mm幅に切る。
- だし汁に、玉ねぎを入れ火にかけ柔らかくなったら味噌を入れ、最後に溶き卵を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

副菜 炒り豆腐 (2人分)

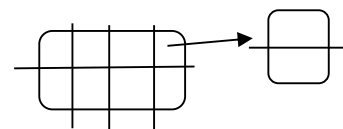
木綿豆腐	140 g	A	醤油	小さじ2 (12ml)		
むき海老 (冷)	20 g		酒	小さじ1 (5ml)		
人参	20 g		みりん	小さじ2/3 (4ml)		
枝豆 (冷)	10 g					
きくらげ (乾)	2 g					
油	4 g					
栄養価 (1人分)	エネルギー 102 kcal	たんぱく質 7.9 g	脂質 5.3 g	カルシウム 102 mg	鉄 1.3 mg	塩分 1.0 g

- 1 むき海老は背ワタがあれば取り、流水で氷衣をはがしてからサッと茹でる。豆腐はふきんに包んで水気を絞る。
- 2 人参は千切りにし、枝豆は解凍してふさから出しておく。きくらげはぬるま湯で戻し千切りに切る。
- 3 鍋に油を入れ、人参、きくらげを炒め、つぶしながら豆腐を入れてさらに炒めて、Aを加え味を整える。
- 4 汁気を少なく炒りあげ、最後にむき海老と枝豆を入れる。

デザート さつまいも寒天 (8人分)

さつまいも	中1本と半分 (皮を剥いて300g)	砂糖	大さじ5 (45g)			
牛乳	400ml	塩	少々			
粉寒天	6g	いりごま (黒)	0.8g			
		(お好みで…)	きなこ小さじ8)			
栄養価 (1人分)	エネルギー 104 kcal	たんぱく質 2.2 g	脂質 2.1 g	カルシウム 72 mg	鉄 0.4 mg	塩分 0.1 g

- 1 さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹で (沸騰から約10分)、マッシュ状になめらかにつぶしておく。
- 2 鍋に牛乳と粉寒天を入れて火にかけて、混ぜながら煮立たせて溶かし、1度火を止めてから砂糖、さつまいも、塩を加えて再び弱火で練り混ぜる。
- 3 水で濡らしたバットに流し入れ、冷やし固める。
- 4 固まったらバットから外し1/8の四角にカットし、それをさらに1/2にカットする。
- 5 いりごま (黒) をひねりながら散らし、お皿に盛り付ける。



ご飯 麦ごはん (2人分)

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

- 1 米、麦、分量の水をお釜にいれ、通常通り炊飯器で炊く。

■ 本日の献立の栄養価

1人当 たり	エネルギー 685 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 20.5 g	カルシウム 221 mg	鉄 4.2 mg	塩分 2.8 g	食物繊維 9.2 g
-----------	-------------------	-----------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	---------------