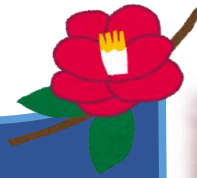


カルシウム・食物繊維たっぷり！

鶏ひき&チーズの親子丼定食

マタニティクッキング動画④



主菜

鶏ひき&チーズの親子丼（2人分）

米	190g (パパ110g+ママ80g) <small>(ごはんの場合パパ240g+ママ170g)</small>	A	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1 (15ml)
麦	20g		醤油	小さじ1 (6g)
鶏ひき肉	100g		みりん	小さじ1 (6g)
卵	2個		砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
長ネギ	80g		水	40ml
ピザ用チーズ	10g			
三つ葉	2本			
ごま油	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
	483 kcal	25.0 g	9.0 g	63 mg	2.0 mg	1.4 g

- 1 米に麦を入れて炊く。
- 2 長ネギは斜めに切り、三つ葉は1cmの長さに切る。Aを合わせておき、卵は割りほぐしておく。
- 3 フライパンにごま油と鶏ひき肉を入れ、粗目にほぐしながら表面が白くなるまで炒める。
- 4 長ネギを入れて軽く炒め、Aを入れる。
- 5 少し煮たら、割りほぐした卵を全体に回し入れ、チーズを散らし、蓋をして火を通す。
- 6 ご飯を盛り、具をのせ、三つ葉をのせる。

副菜

小松菜と切り干し大根の磯和え（2人分）

小松菜	100g	A	醤油	小さじ1 (5ml)
切り干し大根	8g		砂糖	小さじ1 (3g)
ツナ水煮	10g			
もみのり	1g			

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
	31 kcal	2.4 g	0.1 g	107 mg	1.6 mg	0.4 g

- 1 小松菜は根元をとり3cmくらいに切り、熱湯で茹で冷水で冷ましてよく水を絞る。
- 2 切り干し大根は水でよく戻し、食べやすい長さに切ってさっと茹でザルにあげる。
- 3 絞った切り干し大根にほぐしたツナを混ぜてから、小松菜と和え、Aで味を付ける。
- 4 最後にもみのりを加えて混ぜる。

汁物 沢煮椀 (2人分)

豚バラ	10g	長ネギ	20g			
大根	60g	生姜	2.5g			
人参	30g	だし汁	400ml			
ごぼう	20g	醤油	小さじ1 (6g)			
干し椎茸	4g	塩	小さじ1/4 (1.5g)			
絹さや	2枚	こしょう	少々			
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
	45 kcal	2.0 g	1.8 g	21 mg	0.3 mg	0.4 g

- 1 豚肉は細切り、大根と人参は3cm程度の干切り、ごぼうは斜め薄切りにして干切りにする。
長ネギは縦に半分に割って斜めに細く切っておく。干し椎茸は水で戻して細く切っておく。
- 2 絹さやは斜めに細切り、生姜は干切りにしておく。
- 3 だし汁に大根、人参、ごぼう、干し椎茸を入れて煮る。
- 4 煮立ったところに、豚肉を加えごぼうが軟らかくなるまで、あくをすくいながら弱火にし蓋をして煮る。
- 5 絹さやと生姜、長ネギ加え、ひと煮立ちさせたら、醤油と塩で味付けし、お椀に盛ってこしょうを振る。

デザート ごまプリン・いちご添え (3人分)

黒練りごま	30g	粉ゼラチン	5g			
砂糖	20g	いちご	3粒			
牛乳	300ml					
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
	161 kcal	6.6 g	9.9 g	172 mg	0.6 mg	0.1 g

- 1 鍋に牛乳と砂糖を加え、火にかけ沸騰直前で火からおろす。
- 2 ゼラチンを加え混ぜ溶かす。
- 3 黒練りごまを加え混ぜる。(黒練りごまが溶けにくい場合、再度火にかけても良い。)
- 4 水にぬらした容器に流し入れ、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 お好みにカットしたいちごを盛り付ける。

■ 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	ビタミンC	食物繊維
	720kcal	36.0g	20.8g	363mg	4.5mg	2.3g	46mg	8.2g

【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			5.3 g		