

鉄やカルシウムたっぷり!

鮭と豆腐のハンバーグ定食

マタニティクッキング〔秋〕



主菜

鮭と豆腐のハンバーグ (2人分)

鮭水煮缶	120 g	長ネギ	20 g	
木綿豆腐	140 g	水	60 c c	
A {	玉ねぎ	50 g	B {	
	油	2 g		
小麦粉	3 g	おろし生姜		1かけ
パン粉	6 g	醤油		小さじ1
卵	1/4個	砂糖	小さじ1/2	
油	4 g	片栗粉	小さじ1/2	
		ブロッコリー	4個 (80 g)	
		ミニトマト	4個 (40 g)	
		サニーレタス	2枚 (40 g)	

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
231 kcal	21.2 g	11.7 g	173 mg	3.2 mg	0.9 g

- 1 豆腐は水気を切っておく。缶詰めの鮭も煮汁を十分に切っておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、Aの油で炒めて冷ましておく。
- 3 長ネギは粗みじんにし、生姜はすりおろしておく。
- 4 付け合わせのブロッコリーを房に分けて茹でておく。ミニトマト、サニーレタスを洗っておく。
- 5 ボールに2の玉ねぎと小麦粉を入れてよく混ぜ、豆腐、鮭、パン粉、溶き卵を加えてさらによく混ぜる。
- 6 5をハンバーグの形に整えて、油をひいたフライパンで両面に焼き目を付け、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- 7 鍋に水、3の長ネギを入れて、煮立ったらBの生姜、醤油、砂糖を加え、2倍の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつけ香味あんを作る。
- 8 お皿にブロッコリーとミニトマト、サニーレタスを盛り付け、豆腐ハンバーグに香味あんをかける。

デザート いも餅 (4人分)

さつまいも	200 g	きな粉	小さじ4 (12 g)
餅	20 g	ゆであずき	80 g

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
129 kcal	2.7 g	1.1 g	31 mg	0.9 mg	0.1 g

- 1 さつまいもは皮を厚めにむき、1 cmの厚さの輪切りする。水にさらし、アク抜きをする。
- 2 十分に蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。芋が柔らかくなったら、芋の上に餅をのせ5分蒸す。
- 3 すり鉢に移し、つきつぶす。さつまいもの固まりがないように、よくつぶし、餅と合わせなめらかに練る。
- 4 きな粉をふるったバットにとる。手にもきな粉をつけて8等分にし、まるめる。
- 5 お皿にゆであずきを添え、いも餅を盛り付ける。

副菜

切り干し大根の胡麻和え（2人分）

切り干し大根	15 g	すりごま（白）	3 g	
人参	30 g	A {	酢	大さじ1/2（15 g）
水菜	30 g		砂糖	大さじ1/4（2.25 g）
きくらげ	1 g		醤油	小さじ1/2（3 g）

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	1.6 g	0.9 g	95 mg	0.8 mg	0.3 g

- 1 切り干し大根は水で戻して3cmくらいに切る。
- 2 人参は3cmくらいの干切り、水菜は2cmくらいに切る。きくらげは水で戻して干切りに切る。
- 3 人参、きくらげ、切り干し大根を火が通るまで2～3分茹でる。火を消す直前に水菜を加え、さっと火を通しざるにあげる。
- 4 Aと水気を絞った3を混ぜ合わせる。すりごまを半量に分け、混ぜ合わせる。
- 5 小鉢に盛り付け、食べる直前に残り半分のすりごまを振りかける。

汁物

味噌汁（2人分）

かぼちゃ	100 g	だし汁	300ml
いんげん	10 g	味噌	小さじ2と1/3（14 g）
春雨	2.5 g		

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
57 kcal	2.0 g	0.6 g	17 mg	0.6 mg	0.9 g

- 1 かぼちゃは皮付きのまま、食べやすい大きさに切る。いんげんは斜めに切る。春雨は茹でて水気を切っておく。
- 2 鍋にだし汁をいれ、かぼちゃを入れて柔らかく煮る。さらにいんげんを入れる。
- 3 味噌を溶き入れ火を止める。器に春雨を入れて汁を注ぐ。

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	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

- 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	ビタミンC	食物繊維
	702kcal	31.9g	15.0g	321mg	6.1mg	2.2g	92mg	12.6g

【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食あたり）	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		