

ビタミンCや食物繊維たっぷり!

しそときのこの和風ソーセージ定食

マタニティクッキング〔冬〕



主菜 しそときのこの和風ソーセージ (4人分)

鶏ひき肉 (もも)	300 g	サラダ菜	8枚
しその葉	8枚	パプリカ (赤)	1/2個 (150 g)
エリンギ	30 g	パプリカ (黄)	1/2個 (150 g)
生しいたけ	30 g	油	大さじ1 (12 g)
塩	小さじ1/3 (2 g)	塩	少々
砂糖	小さじ1 (3 g)		
酒	小さじ1 (5 g)		
醤油	小さじ1/3 (2 g)		
片栗粉	小さじ1 (3 g)		
こしょう	少々		

A

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
191 kcal	14.4 g	12.2 g	96 mg	1.4 mg	0.7 g

- 1 しその葉、エリンギ、生しいたけはみじん切りにし、パプリカ赤・黄はスライスにする。サラダ菜は洗っておく。
- 2 切ったパプリカを油で炒め、塩で味をつける。
- 3 ボウルに鶏肉ひき肉、しその葉、エリンギ、生しいたけ、Aを入れよく混ぜる。
- 4 3を4等分にしてラップの上に乗せ棒状に包み、端をねじって中身が出ないようにする。
- 5 4を皿に乗せレンジで2分加熱する。上下をひっくり返し、さらに3分加熱する。
そのままレンジの中で10分おき余熱で火を通す。
- 6 ラップをはずし、フライパンで焼いて焦げ目をつける。
- 7 お皿にサラダ菜とパプリカを飾りつけ、切った5を盛り付ける。

副菜 あさりと柚子胡椒のサラダ (2人分)

わかめ (乾)	2 g	あさりの水煮缶	60 g
大根	100 g	柚子胡椒	小さじ1/2 (2.5 g)
トマト	1/2個 (75 g)		
粉チーズ	大さじ1.5 (9 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
65 kcal	8.2 g	1.9 g	88 mg	9.3 mg	0.9 g

- 1 わかめを水またはぬるま湯で戻し、水気を切っておく。トマトは角切り、大根は2cmの短冊に切る。
- 2 ボウルにあさりの水煮 (汁ごと) と柚子胡椒を入れ混ぜ合わせる。
- 3 2にわかめ、大根、粉チーズを入れよく混ぜ合わせる。
- 4 器に3を盛り付け、トマトをのせる。

きんぴらご飯 (2人分)

ご飯

米 (ママ50g+パパ80g)	130g	砂糖	大さじ1/2 (4.5g)
麦	25g	酒	大さじ1 (15g)
ごぼう	40g	醤油	大さじ1/2 (9g)
人参	10g	絹さや	6g (2枚)
油	小さじ1/2 (2g)	プロセスチーズ	20g

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
	328 kcal	7.9 g	4.9 g	82 mg	0.9 mg	0.7 g

- ごぼうは3cmの長さの笹がきにし、水につけておく。人参も3cmの千切り、絹さやは湯がいて細切り、プロセスチーズは5mm角に切っておく。
- 鍋に油を熱し、ごぼう、人参を炒めごぼうが透き通ったら、砂糖、酒を加え味を全体になじませる。
- 最後に醤油を加え、汁気がなくなるまで炒め、粗熱をとったご飯に混ぜる。
- さらにプロセスチーズを混ぜ、茶碗に盛り付け、上に絹さやを飾る。

レインボースープ (2人分)

汁物

じゃがいも	40g	水	500ml
人参	25g	コンソメ顆粒	2g
玉ねぎ	15g	塩	少々
かぼちゃ	40g	こしょう	少々
しめじ	25g		
セロリ	15g		
ひよこ豆	25g		

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
	58 kcal	2.7 g	0.5 g	19 mg	0.5 mg	0.3 g

- じゃがいも、人参、玉ねぎは皮をむいて1cm各に切る。
- かぼちゃは皮つきのまま1cm角に切り、しめじは大きめのぶつ切りにする。セロリはスジ付きのまま1cm角に切る
- 鍋に分量の水と1、2とひよこ豆、コンソメを入れ強火にかける。
- 煮立ったら中火にし、コトコトと煮込む。
- 野菜の角がくずれぬ程度まで火にかけ、最後に塩こしょうで味を整える。

デザート 抹茶ミルク寒天 (8人分)

デザート

粉寒天	4g	抹茶	小さじ2 (4g)
水	200ml	お湯	大さじ2 (30ml)
砂糖	50g	牛乳	400ml

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
	58 kcal	1.8 g	1.9 g	58 mg	0.1 mg	0.1 g

- 抹茶をお湯で溶かす。
- 鍋に粉寒天、水を入れよく混ぜ、中火にかけ2分間沸騰させる。
- 完全に溶けたら砂糖と1の抹茶を加えよく煮溶かす。牛乳を少しずつ加える。
- バットに入れ粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。食べやすい大きさにカットする。(器に流し固めてもよい。)

■ 本日の献立の栄養価

1人当り	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
	700kcal	35.0g	21.1g	342mg	12.2mg	2.7g	155mg	11.0g