

\*\*\* レッスン 「妊娠中のトラブル予防！気になる妊娠中の悩み...」 \*\*\*

～ビタミン・ミネラル・食物繊維を副菜でたっぷりと～

《ヘルシーうす味レシピ：だしをきかせた薄味クッキング》

だしをとるのは面倒？いいえ、料理が楽になります！



- \* 材料は2人分、栄養価は1人分です。
- \* 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。電子レンジは500Wが目安です。

**\*だしはしっかりとり！ (2人分=300cc)に必要な昆布(5cm角)、鰹節(1つかみ)、煮干し(5尾)**

の目分量を覚える！

ひじきと芋の煮物

しょうが風味のお汁

鮭の蒸焼き味噌だれかけ

(材料)

ホールコーン	80g
小松菜	60g
桜えび	大さじ1(4g)
だし汁	300cc
水	330cc(1~2割増し)
昆布	3g(出来上がり重量の1%)
鰹節	6g(出来上がり重量の2%)
調味料	
塩	少々
しょうゆ	小さじ1

(材料)

生鮭	2切れ(140g)
キャベツ	2枚(120g)
玉ねぎ	50g
しめじ	1/2パック(50g)
人参	20g
バター	大さじ1/2(6g)
味噌	大さじ1/2(9g)
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

(材料)

芽ひじき	7g
じゃがいも	中2個(200g)
出し汁	1カップ(200cc)
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

コーンはザルにあけ水気を切る。  
 青菜はよく洗い、3cm長さに切る。  
 しょうがはすりおろす。  
 鍋に水と昆布を入れ火にかける。  
 沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れる。  
 ぐらっとしたら火を止め、ざるでこす。  
 お鍋にだし汁、コーンを入れ煮る。  
 汁が沸いたら桜えび、青菜、  
 調味料を入れる。  
 おわんに注いだ後、好みの量のしょうがを添える。

(一人分の栄養価)

エネルギー：45kcal たんぱく質：2.6g 脂質：0.4g  
 カルシウム：83mg 鉄分：1.1mg 食物繊維：1.9g

《作り方》

鮭に軽く塩、こしょうをふり、  
 1切れを半分にそぎ切りにする。  
 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、  
 しめじは根元をおとし、細かくさく。  
 人参は幅7~8mmの短冊切りにする。  
 フライパンにバターを入れ、を平らに広げいれ、  
 上に魚を平らに並べて蓋をして蒸し焼きにする。  
 器に盛り、混ぜ合わせた味噌だれをかける。

(一人分の栄養価)

エネルギー：188kcal たんぱく質：18.3g  
 脂質：6.2g カルシウム：47mg 鉄分：0.9mg  
 食物繊維：2.9g 塩分：0.8g 葉酸：74μg

《作り方》

じゃがいもは一口大に切って水にさらし、  
 ひじきは水で戻し、ザルにあげて  
 水気をきっておく。  
 鍋に調味料をすべて入れ、  
 を加えて強めの中火にかけて  
 煮汁がなくなるくらいまで  
 柔らかく煮る。

(一人分の栄養価)

エネルギー：110kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.2g  
 カルシウム：74mg 鉄分：3.3mg 食物繊維：3.5g