

マタニティークラス 【鉄分たっぷり冬メニュー】

焼きサケのおろし煮

生さけ・・・・・・・・・・80g
油・・・・・・・・・・小さじ1/2
エリンギ・・・・・・・・・・40g
赤ピーマン・・・・・・・・・・30g
だし汁・・・・・・・・・・40cc
しょうゆ、みりん・・小さじ1.5
大根・・・・・・・・・・50g
(おろして軽くサゲきったもの14カップ位)
みつば・・・・・・・・・・適量

- ① さけは3～4つにそぎ切りする。エリンギは長さを半分にして縦に4つ割りにする。ピーマンは半分にして1cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、鮭を焦げ目がつくまで焼く。
- ③ もう一つのフライパンで、エリンギ、ピーマンを炒める。(油はひかない)
- ④ Aを煮立て水を切った大根おろしを入れ、③を入れてひと煮立ちするまで煮る。
- ⑤ 器に焼いた鮭のせ、その上に④を盛り、みつば(2～3cmのざく切り)を飾る。

もやしとほうれん草、 わかめのナムル

もやし・・・・・・・・・・50g
ほうれん草・・・・・・・・・・40g
わかめ(塩蔵)・・・・・・・・・・10g
ネギのみじん切り・・・・・・・・・・大さじ1
すり白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2
おろしにんにく・・・・・・・・・・少量
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・0.8g
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・・・適量

- ① もやしは洗ってゆでてザルにあげる。冷めたらよく絞っておく。
- ② ほうれん草はゆでて水にとり、しっかり絞り4cm長さに切る。
- ③ わかめはたっぷりの水に2～3分つけ、水気を切る。沸騰湯にさっとくぐらせ、食べやすい大きさに切る。
- ④ 野菜とわかめをボールに合わせAを加えて手でよく混ぜ、味がなじんだら器に盛る。

バナナヨーグルト

バナナ・・・・・・・・・・40g
無糖ヨーグルト・・・・・・・・30g

- ① バナナは小口に切って、ヨーグルトをかけていただく。

あさりごはん

米・・・・・・・・・・60g
あさり水煮・・・・・・・・20g
しょうゆ・・・・・・・・1g
酒・・・・・・・・・・1g
しょうが・・・・・・・・ 適量

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② 米を炊飯器に入れて、あさりの缶汁としょうゆと水を加え、水の量を調整する。
- ③ 最後にあさりを加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、混ぜ、茶碗に盛る。みじん切りのしょうがを散らす。

じゃがいもと油揚げの味噌汁

じゃがいも・・・・・・・・25g
油揚げ・・・・・・・・4g
出し汁・・・・・・・・125cc
(厚削り)
味噌・・・・・・・・ 小さじ1

- ① じゃがいもは皮をむき、拍子切りにして水につける。
- ② 油揚げは適当な大きさに切る。
- ③ だしとじゃがいもを火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったら油揚げを加え、最後に味噌を入れる。

本日の食事内容

エネルギー・・・・・・・・603kcal
たんぱく質・・・・・・・・36.0g
鉄分・・・・・・・・10.6mg
カルシウム・・・・・・・・296mg
食塩・・・・・・・・2.7g
(おろし煮のたれを飲み干した場合 3.3g)