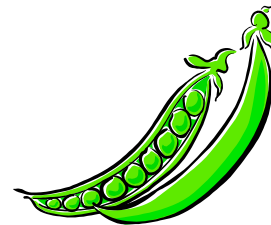


母親学級  
簡単で栄養いっぱい  
\*レ\*シ\*ピ\*



主食

ごはん 220g

エネルギー369Kcal たんぱく質5.5g カルシウム6.6mg 鉄0.2mg 塩分0g

主菜

つくねの梅しょうゆ風味

エネルギー184Kcal たんぱく質14.7g カルシウム25.1mg 鉄1.0mg 塩分0.9g

\*\*材料(2人分)\*\*

鶏挽き肉140g、れんこん50g、ねぎ5cm、卵1/2個、青じそ2枚

A(梅果肉5g、だし汁大さじ1、しょうゆ大さじ1/4、みりん大さじ1/4、酒大さじ1/2、水溶き片栗粉小さじ1/2)

\*\*作り方\*\*

- ① れんこんは半量すりおろし半量小さいサイコロ状に切る。すりおろしのれんこんは少し水気をきっておく。ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れて、①と卵を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 等分に分け、成形する。れんこん(分量外)の薄切りを上のにせ、250度のオーブンで15分位焼く。
- ④ 梅たれの材料(水溶き片栗粉を除く)を鍋に入れ火にかけて煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に青じそをしきつくねを盛り、梅たれをかける。

副菜

小松菜とあさりのあえもの

エネルギー22Kcal たんぱく質3.5g カルシウム75mg 鉄6.7mg 塩分0.3g

\*\*材料(2人分)\*\*

小松菜70g、あさり水煮(缶詰の水気を切ったもの)30g、練りからし小さじ1/2、

オイスターソース小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/4、だし汁大さじ1/2

\*\*作り方\*\*

- ① 小松菜は、洗って、茎と葉に分け、食べやすい長さに切る。熱湯に、茎を入れる。色鮮やかになったら、葉も入れてゆでる。水にさらして水気を絞る。
- ② ボウルにオイスターソース、しょうゆ、だし汁、からしを入れて混ぜる。①とあさりを入れて混ぜる。

## 副菜

# にんじんとツナのサラダ

エネルギー50Kcal たんぱく質4.0g カルシウム16.5mg 鉄0.3mg 塩分0.3g

### \*\*材料(2人分)\*\*

にんじん50g、塩少々、玉ねぎ1/8個、ツナ缶小1/2缶、レタス1枚  
A(白ワインビネガー大さじ1/2、粒マスタード小さじ1、こしょう少々、しょうゆ少々)

### \*\*作り方\*\*

- ① にんじんはせん切りにして塩少々をふり、よく混ぜてしんなりさせる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水気をしぼる。
- ③ ボウルに①②を混ぜ合わせ、ツナ缶を加えAの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをしき、③をのせる。

## 副菜

# ポテトサラダ

エネルギー62Kcal たんぱく質2.7g カルシウム50.4mg 鉄0.5mg 塩分0.3g

### \*\*材料(2人分)\*\*

じゃがいも67g、玉ねぎ13g、ボンレスハム1/3枚、乾燥ひじき1.3g、プロセスチーズ10g、塩こしょう少々  
A(プレーンヨーグルト大さじ1、マヨネーズ小さじ1/2、からし少々)

### \*\*作り方\*\*

- ① じゃがいもは茹で、熱いうちに塩、こしょうで味付けし、フォークでざっとつぶす。
- ② ひじきを水で戻し軽く洗い水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。ハムは半分に切り細く切る。プロセスチーズは小さいサイコロ状に切る。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ①と②を加えて和える。

### カリカリひじきのふりかけ

#### \*\*材料\*\*

芽ひじき 1カップ、ごま油大さじ 1、塩小さじ1/2、すり白ごま大さじ 2

#### \*\*作り方\*\*

ひじきは乾燥したままフライパンに油を熱し炒める。塩とすりごまを加えて焦がさないようにカリカリになるまで炒める。ペーパータオルの上にひろげ冷ます。ビンなどに入れ、保存する。1カ月くらいは大丈夫。

## 汁物

# きのこ汁

エネルギー33Kcal たんぱく質4.2g カルシウム23mg 鉄0.5mg 塩分0.3g

### \*\*材料(2人分)\*\*

えのき茸20g、まいたけ20g、しめじ20g、大根70g、にんじん20g、万能ねぎ1本、みそ10g、だし汁300ml

### \*\*作り方\*\*

- ① 大根とにんじんは皮をむいていちょう切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② きのこと類はさっと洗い、石づきをとって食べやすい大きさにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、大根、にんじんを入れ沸騰したらきのこを加えて、野菜に火がとおるまで煮る。
- ④ みそで味付けして出来上がり。器に盛り万能ねぎを散らす。

## デザート

# 干しいちじくのコンポート

エネルギー76Kcal たんぱく質2.7g カルシウム98.8mg 鉄0.1mg 塩分0g

### \*\*材料(2人分)\*\*

干しいちじく1個、水大さじ2・1/3、赤ワイン大さじ1、砂糖小さじ1、レモン汁少々、シナモン少々、プレーンヨーグルト140g

### \* 作りやすい量(30人分) \*

干しいちじく15個、水500ml、赤ワイン200ml、砂糖大さじ5、レモン輪切り1枚、シナモンスティック1本

### \*\*作り方\*\*

- ① 鍋に材料を全部入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、いちじくがやわらかくなるまで煮る。
- ② ①を煮汁ごと冷やす。粗熱がとれたら器に移し冷蔵庫で冷やす。
- ③ いちじくを半分に切る。ヨーグルトを器に入れ、上にいちじくをのせる。残りのソースを軽くかける。

## 本日のメニューのエネルギー

メニュー	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	鉄 mg	塩分 g
ご飯(220g)	369	5.5	6.6	0.2	0
つくねの梅しょうゆ風味	184	14.7	25.1	1.0	0.9
小松菜とあさりのあえもの	22	3.5	75.0	6.7	0.3
にんじんとツナのサラダ	50	4.0	16.5	0.3	0.3
ポテトサラダ	62	2.7	50.4	0.5	0.3
きのこ汁	33	4.2	23.0	0.5	0.3
干しいちじくのコンポート	76	2.7	98.8	0.1	0
合計	796	37.3	295.4	9.3	2.1
1食の必要量	733	20	230	6.6	2.2未満