

プレママおすすめレシピ ～主菜～

※分量は大人2人分、栄養価は1人分の表記です

野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

● ごろっと野菜の筑前煮 ●

<材料>	<分量>
鶏もも肉	120g
にんじん	60g
たけのこ(ゆで)	60g
れんこん	60g
きゅうり(皮つき)	60g
ごぼう	60g
こんにゃく(角)	60g
干しいたけ	2枚
絹さや	4枚
油	適量
A 昆布だし	1/2カップ
干しいたけの戻し汁	1/4カップ
B 砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱

<作り方>

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 にんじん、たけのこ、れんこん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらす。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。
- 3 干しいたけはたっぷりの水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- 4 絹さやは筋をとり、熱湯で色よくゆでてから半分に切る。
- 5 鍋に油を熱し、1を炒める。火がとおったら、2のきゅうり以外の具材と3を加えて炒める。
- 6 全体に油がまわったらBを加え、煮る。
- 7 野菜がやわらかくなったらきゅうりとしょうゆを加え、味をふくませる。
- 8 煮あげたら、器に盛りつけ、4をのせる。

カルシウム 66mg	鉄 2.3mg	葉酸 72μg
---------------	------------	------------



食物繊維が豊富な根菜たっぷりメニュー！
食物繊維は、便秘の予防・解消につながります。
よく噛んで食べることは、消化・吸収がよくなり、
胃や腸の負担を減らすことができます。食材を大きめに
切り、噛む回数を増やしましょう。

● プリの照り焼き ●

<材料>	<分量>
ブリ(切り身70g)	2切れ
酒	小さじ2
かたくり粉	大さじ1
油	適量
小松菜	60g
長いも	80g
A みりん	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

<作り方>

- 1 プリは酒で下味をつけ、焼く直前にかたくり粉をまぶす。
- 2 小松菜は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
- 3 長いもは1センチ厚さの食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、1を焼く。片面が焼けたらひっくり返してフタをして蒸し焼きにし、中までしっかり火をとおす。
- 5 4をとり出し、フライパンに3と分量外の水少々を加え、蒸し焼きにする。火がとおったら、4を戻し入れ、よくあわせたAを加え、全体にからめて皿に盛る。
- 6 5に2を添える。

カルシウム 64mg	鉄 2mg	葉酸 43μg
---------------	----------	------------

鮭など他のお魚で作っても美味しくできます！
長いもは、蒸し焼きにしているので、
表面はとろっと、中はさくさくとした食感を
楽しむことができます。



プレママおすすめレシピ ～主菜～

※分量は大人2人分、栄養価は1人分の表記です

野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

● 厚揚げ豆腐の和風八宝菜 ●

<材料>	<分量>
豚肉（肩ロース）	80g
にんじん	40g
しょうが	1かけ
厚揚げ豆腐	160g
たまねぎ	60g
エリンギ	60g
たけのこ(ゆで)	40g
チンゲンサイ	80g
干し椎茸	2個
うずら卵(水煮)	4個
ごま油	小さじ1
一番だし	1カップ
しょうゆ	小さじ1・1/2
A みりん	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

<作り方>

- 1 豚肉は一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに切る。たまねぎはくし切り、エリンギとたけのこは薄切り、チンゲンサイは一口大に切る。干し椎茸はたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 ごま油を熱したフライパンに1を入れ、豚肉に火がとおるまで炒める。
- 4 2を加えさっと炒めたらうずら卵と一番だしを加え、野菜に火がとおるまで煮る。
- 5 Aを加え、ひと煮立ちしたら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、皿に盛りつける。

カルシウム 266mg	鉄 4.1mg	葉酸 112μg
----------------	------------	-------------

カルシウムや鉄分たっぷりメニュー！
野菜やきのこの種類をかえても美味しくできます。
具たくさんなので、食べごたえのある1品です。
ご飯にかけると、中華丼にもなりますよ。



● 鮭と野菜のみそクリームグラタン ●

<材料>	<分量>
鮭（皮なし）	2切
酒	大さじ1
こしょう	少々
にんじん	40g
ブロッコリー	50g
かぼちゃ(皮つき)	60g
たまねぎ	40g
しめじ	40g
バター	15g
小麦粉	大さじ1
豆乳	1カップ
スキムミルク	大さじ1
みそ	大さじ1/2
すりごま（白）	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2
パン粉	大さじ1

<作り方>

- 1 鮭は骨を取り除き一口大に切ったら、酒とこしょうをふる。フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を並べ両面を焼き、耐熱容器に並べる。
- 2 にんじんは乱切り、ブロッコリーは一口大、かぼちゃは種をとり一口大に切り、それぞれ電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 3 たまねぎはくし切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 4 鍋にバターを熱し、3を炒める。火がとおったら小麦粉を加えて炒め、全体になじんだら、豆乳とスキムミルクを合わせ入れ、とろみがつくまで加熱する。
- 5 2を加え、ひと煮立ちしたら、みそ、すりごまを加える。1の器に入れ、粉チーズとパン粉をのせたら、オーブン200℃でパン粉に焦げ目がつくまで加熱する。

カルシウム 114mg	鉄 3mg	葉酸 130μg
----------------	----------	-------------

スキムミルクを加えることで、カルシウムアップ！
鮭は鶏肉に、豆乳は牛乳にかえて作っても美味しくできます。

