

# ★ マタニティ献立 (例) ★

## ○牛乳寒天

(エネルギー79kcal カルシウム57mg  
鉄分0.1mg 食塩相当量0.1g)

材料 (2人分)

カルシウムUP	牛乳	100cc
	水	100cc
	粉寒天	1g
	砂糖	大さじ2
食物繊維UP	キウイ	1/2個 (適宜)

作り方

1. 鍋に水と寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰してから1~2分煮て完全に溶かす。
2. 1に砂糖を加え、更に煮溶かし、人肌に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせる。
3. 容器に2を流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、キウイを上飾る。

鉄分の多いブルーベリーもおすすめ!

## 1食分の栄養価

エネルギー749 kcal カルシウム 530mg  
鉄分 4.9mg 食塩相当量 2.6g

## ○魚の変わりホイル焼き

(エネルギー 226kcal カルシウム 111mg 鉄分 2.3mg 食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)

魚(鮭)	2切れ
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1
卵	1個
小松菜	大2株
マヨネーズ	大さじ2 (24g)

作り方

1. 魚に塩と酒をふる。(焼く前の10~15分位に)
2. 卵は炒り卵にし、小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。両者をマヨネーズで和える。
3. ホイルに魚をおき、2をのせて包む。
4. フライパンに3と水1/2カップを入れ蓋をして、中火で10分位ホイルを蒸し焼きにする。

鮭以外の魚でもOK!

味付けは、ポン酢やみそマヨネーズ、レモンでもおいしいです!



主菜: 魚の変わりホイル焼き

デザート: 牛乳寒天

主食: 海老ごはん

副菜: 切り干し大根とひじきのマリネ

汁物: 貝だくさんみそ汁

## ○海老ごはん

(エネルギー 326kcal カルシウム 237mg  
鉄分 1.0mg 食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)

カルシウムUP	米	1カップ(米カップ)
	牛乳	1/2カップ
	水	1/2カップ強
	A	しょうゆ 小さじ1/2
		酒 大さじ1
カルシウムUP	干し海老	5g

作り方

1. 米を研ぎ、水に浸す。
2. Aの調味料と干し海老を加える。
3. 牛乳はスイッチを入れる寸前に加え、炊く。

## ○貝だくさんみそ汁

(エネルギー54kcal カルシウム28mg 鉄分0.5mg 食塩相当量0.9g)

材料 (2人分)

玉ねぎ	30g
しめじ	20g
人参	30g
じゃがいも	40g
油揚げ	1/4枚
だし汁	300cc ※
水	400cc
昆布	5cm
かつお節	10g
みそ	小さじ2

作り方

1. 昆布とかつお節でだしを取る。  
(昆布は水に30分以上つけておき、火にかけ沸騰直前で取り出す。かつお節は沸騰したら入れ、火をとめ、そのまま沈むのを待ち、こす。)
2. 玉ねぎ、人参、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きして細く切る。
3. 鍋にだし汁、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじを加えて火にかけ、材料が煮えたら味噌を加え、火を止める。

貝沢山にすると汁の量が減って、減塩に!

最後に牛乳を大さじ1(1人分)入れるとコクUP

## ○切り干し大根とひじきのマリネ

(エネルギー 64kcal カルシウム 97mg  
鉄分 1.0mg 食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)

鉄分UP	切り干し大根	10g	A	しょうゆ	小さじ1
カルシウムUP	干しひじき	3g		砂糖	小さじ1と1/3
	きゅうり	1/2本		酢	小さじ2弱
カルシウムUP	パプリカ	1/8個			
カルシウムUP	干し海老	4g			
	すりごま(白)	小さじ2			

作り方

1. 切り干し大根をたっぷりの水で戻し、熱湯でさっと茹でる。
2. ひじきをたっぷりの水で戻し、2~3回水を替え、熱湯で1~2分茹でる。
3. きゅうりとパプリカは千切りにする。
4. 干し海老、白ごまをフライパンで軽く炒る。
5. Aをまぜ、1~4を加え器に盛る。

野菜たっぷり

減塩

お家にある野菜などで  
応用してみてください!



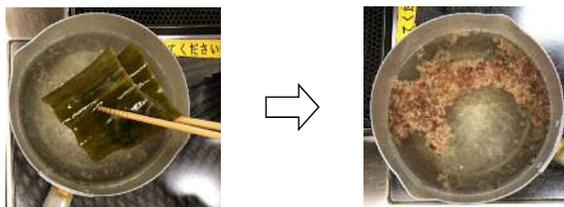
## ★ だしのとりの方

### <基本のだしの取り方（だし4カップ分）>

1. 鍋に水1リットル を入れ、昆布約12cmをつけて30分後に中火にかけます。



2. 沸騰直前に昆布を取り出し、火を止め、かつお節20gを入れます。



3. そのまま2分程おき、キッチンペーパーを敷いたざるをボールで受け、だしをこします。



### ※手軽にだしをとりたいときは・・・

水50mlに対して、花かつお1gで大さじ2～3のだしがとれます。

⇒レンジで1分加熱し、

1～2分して茶こしでこします。

または、

⇒茶こしに花かつおを入れ、ポットの湯を注ぎます。

※煮干しや干しいたけ等からもおいしいだしをとることが出来ます。

## ★ 切り干し大根の戻し方

1. ボウルに切り干し大根とかぶる程度の水を入れ、ほぐしながらもみ洗いし、汚れを落とします。
2. ザルにあげて、手で水気を絞ります。
3. かぶる程度の水を加え、4倍くらいになるまで（約20分）戻します。



## ★ 切り干し大根の活用レシピ

### <切り干し大根のトマト煮>

(エネルギー76Kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.6g)

材料（2人分）

切り干し大根	10g
トマトジュース（食塩無添加）	100ml
A ツナ缶	1/2缶
ウスターソース	大さじ1/2
パセリ	少々



作り方

1. 切り干し大根は洗ってから、水で戻し、3cmの長さに切る。
2. フライパンに1とAを入れて切り干し大根が軟らかくなるまで加熱する。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

乾物（切り干し大根、ひじき、しいたけ、わかめ等）は、**備蓄食材**としてもおすすめです！

