



プレママ・パパ教室

「カルシウム・鉄分・食物せんいたっぷりメニュー」

平成 24 年 12 月 5 日 (水)  
保健福祉センター1 階 医師控室

【副菜】 ひじきと大豆のいため煮

=材料 (4人分) =

- ひじき (干し).....20g
- 大豆 (水煮).....60g
- 赤ピーマン (パパ 助).....40g
- ふなしめじ.....80g
- みず菜.....160g
- ごま油.....小さじ2
- A { だし汁.....100cc
- しょうゆ.....大さじ1・1/2
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1

《作り方》

- ① ひじきは水につけてもどし、ざるにあげておく。
- ② ピーマンは1cm幅のせん切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ みず菜は3cmに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①・②・大豆を入れて炒める。
- ⑤ ④にAを入れ、ふたをして2分ほど蒸し煮にする。水気が少なくなったら、③を入れ火をとめる。

【副菜】 切干しだいこんサラダ

=材料 (4人分) =

- 切干しだいこん.....30g
- きゅうり.....100g
- にんじん.....80g
- まぐろ缶詰 (水煮).....80g
- A { ごま油.....大さじ1/2
- ポン酢しょうゆ.....大さじ1
- マヨネーズ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- しょうが (すりおろし) 10g
- 白いりごま.....小さじ1
- こねぎ.....20g

《作り方》

- ① 切干しだいこんは水で戻して、食べやすい長さに切り、さっと茹でてよく絞る。
- ② きゅうりはせん切りにして、熱湯をかける。にんじんはせん切りにして、さっと茹でる。
- ③ こねぎは小口切りにする。
- ④ Aを合わせて、①②とまぐろ缶詰 (煮汁も一緒に) をあわせる。
- ⑤ 皿に盛り、白いりごまとこねぎを散らす。

《作り方》

- ① 小松菜は2cmに切る。
- ② ふは水でもどし絞る。
- ③ だし汁を火にかけ①と②を入れ、みそを溶き入れ火を止める。

【副菜】 小松菜とおふのみそ汁

=材料 (4人分) =

- 小松菜.....120g
- ふ.....8g
- 白みそ.....24g
- だし汁.....3カップ (600cc)

「だし汁の種類と材料、使用量、作り方」

種類・材料	1人分	4人分	作り方
一番だし (かつおと昆布のあわせだし)			昆布の表面を固く絞った布巾でふき、切れめを入れ、水に30分以上つけ、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつおぶしを加える。再び沸騰したら火を止め、下に沈んだらこす。
かつおぶし	6g	24g	
昆布	2g	8g	
水	200cc	800cc	

1人分の栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物せんい g	食塩相当量 g
《参考》 ごはん (150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0.5	0.0
ひじきと大豆のいため煮	88	5.0	3.6	168	4.1	5.3	1.2
切干しだいこんサラダ	98	5.0	4.8	69	1.2	2.7	0.6
みそ汁 (小松菜とおふ)	98	1.8	0.5	58	1.1	0.9	0.8

ここを改善しよう



野菜が不足している人は

アクションプラン

- ① 外食では、単品より定食を選ぶ
- ② すぐとれる野菜ジュースなどを用意しておく
- ③ 冷凍野菜をストックしておく
- ④ いろいろな野菜を食べ、野菜グルメになる



食塩をとりすぎている人は

アクションプラン

- ① しょうゆや塩などの調味料を食卓に置かない
- ② インスタント食品は週に1、2回以内に
- ③ 種類のスープはできるだけ残す
- ④ 調理の際は、香辛料やレモンなどの酸味を上手に利用する



脂肪をとりすぎている人は

アクションプラン

- ① 肉を食べるときは脂身をよける
- ② 肉や魚は、ゆでるなどの調理法で脂を落とす
- ③ 電子レンジやテフロン加工のフライパンを使い、油を減らす
- ④ 揚げ物は、週1回以上は食べないと決める

