

青しそ雑穀ごはん

1人分に食物繊維が1.0g入っています。

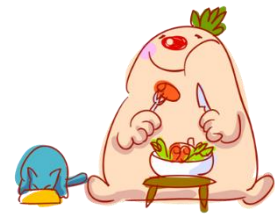
材 料 (4人分)

米	2カップ
雑穀	25g
水	2と1/3カップ
ちりめんじゃこ	15g
青しそ	10枚
白ごま	適量



作 り 方

- ① 米は洗って、炊飯器に入れ分量の水で30分以上浸す。
- ② ①に雑穀を加え、ご飯を炊く。
- ③ 青しそは、せん切りにする。
- ④ 炊けたご飯に、ちりめんじゃこ・青しそ・白ごまを混ぜる。



1人分の栄養価

エネルギー 337 kcal たんぱく質 7.7g カルシウム 37mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 0.2g

レバー春巻き

レバーの臭いも気にならず、ママにも赤ちゃんの成長にも大切な“鉄”がとれます。

材 料 (2人分)

春巻きの皮	4枚	油	小さじ2
鶏レバー	30g	a {	オイスターソース
しょうが	1/2かけ		小さじ2
ゆでたけのこ	40g		塩 少々
人参	10g	b {	こしょう 少々
生しいたけ	2枚		片栗粉 小さじ1
水菜	25g		水 小さじ2
			揚げ油 適量



作 り 方

- ① レバーは流水で血ぬきし、細切りにする。
- ② しょうがは、みじん切りにする。その他のゆでたけのこ、人参、生しいたけは、細切りにする。水菜は、3cm程度の長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りがしてきたら①を炒める。レバーの色が変わったら調味料aで調味し、bでとろみをつけ、あら熱をとる。
- ④ ②と③をあわせて4等分にする。
- ⑤ ④を春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉(分量外)でとめる。
- ⑥ 中温の油でゆっくり揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.7g カルシウム 40mg 鉄 4.3mg 食塩相当量 1.0g

レバーのカレー風味マリネ

鉄がとれて、カレー風味だから食べやすいです。

材 料 (2 人分)

鶏レバー	40 g	〈マリネ液〉	オリーブオイル	大さじ 1	
たまねぎ	50 g		酢	大さじ 1	
ピーマン	1/2 個	b {	薄口しょうゆ	小さじ 1	
赤ピーマン	1/4 個		こしょう	少々	
a {	小麦粉		大さじ 1	カレー粉	小さじ 1/2
	カレー粉		大さじ 1/2	砂糖	小さじ 1/2
油	大さじ 1/2				



レバーは牛乳に浸すことで臭みがやわらぎます。

作 り 方

- ① レバーは流水で血ぬきし、一口大に切る。
- ② たまねぎは薄切りにし、水によくさらし絞っておく。ピーマンはそれぞれせん切りにする。
- ③ ①を取り出し、ペーパータオル等で水気を取り、a をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼き、中まで火を通す。
- ⑤ 調味料bでマリネ液を作り、②と④を和える。

1 人分の栄養価

エネルギー 163 kcal たんぱく質 6.9 g カルシウム 21 mg 鉄 3.5 mg 食塩相当量 0.5 g

鰯とニラのカラフル味噌炒め

この 1 品に野菜ときのご合わせて 6 種類入っています。

材 料 (2 人分)

鰯切り身	120 g	a {	塩	少々
ニラ	1/2 束		酒	大さじ 1/2
ゆでたけのこ	25 g		片栗粉	小さじ 2
しめじ	1/2 パック	b {	油	小さじ 2
赤ピーマン	25 g		味噌	小さじ 2
黄ピーマン	25 g		みりん	大さじ 1/2
しょうが	1/2 かけ		濃口しょうゆ	小さじ 1/2
			酒	小さじ 2



作 り 方

- ① 鰯は一口大にそぎ切りにし、調味料 a をまぶす。
- ② ニラは 4 cm 長さに切り、たけのこは薄切りにする。
- ③ しめじは、石づきを落としてほぐし、ピーマン (赤・黄) は細切りにする。
- ④ しょうがは、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鰯に片栗粉をまぶし、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに、④とたけのこ、しめじを入れて炒め、ニラとピーマンも加える。
- ⑦ 調味料bを加え、鰯を戻して炒め合わせる。



1 人分の栄養価

エネルギー 176 kcal たんぱく質 14.3 g カルシウム 63 mg 鉄 1.0 mg 食塩相当量 1.1 g

スペイン風オムレツ

調理時間が短く、カルシウムも手軽にとれます。

材 料 (2人分)

キャベツ	100g	こしょう	少々
卵	2個	油	大さじ1/2
ツナ缶	1缶	ケチャップ	少々
ピザ用チーズ	20g		
スキムミルク	大さじ1		



作 り 方

- ① キャベツは1cm角に切る。
- ② 卵は溶きほぐし、①、ツナ缶、ピザ用チーズ、スキムミルク、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、②を流しいれる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④ ③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分蒸らす。
- ⑤ ④を切り分けて盛り付け、ケチャップをそえる。

1人分の栄養価 エネルギー 202 kcal たんぱく質 17.0g カルシウム 151 mg 鉄 1.5 mg 食塩相当量 0.8 g

ほうれん草の白和え

厚揚げは、鉄もカルシウムも含む万能な食材です。

材 料 (2人分)

ほうれん草	75g	a {	ごま	大さじ1
干しひじき	3.5g		酢	小さじ2
人参	15g		砂糖	大さじ1/2
厚揚げ	70g		薄口しょうゆ	大さじ1/2
(1丁140g程度)				



作 り 方

- ① ほうれん草は茹でて3cmの長さに切り、絞る。
- ② 干しひじきは戻し、茹でて絞る。
- ③ 人参は3cmの長さにせん切りにし、茹でる。
- ④ 厚揚げは茹でて、豆腐の部分をスプーンでかきだし、水気を切る。皮はせん切りにする。
- ⑤ ごまはすっておく。
- ⑥ すりごまと調味料aを混ぜ合わせ①、②、③、④を加えて和える。

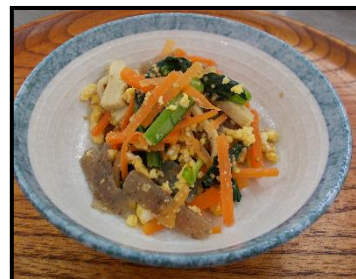
1人分の栄養価 エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.7g カルシウム 159 mg 鉄 2.1 mg 食塩相当量 0.8 g

高野豆腐のごまあえ

高野豆腐は鉄もカルシウムも含み、ごま和えでも美味しく食べることができます。

材 料 (2 人分)

高野豆腐	1/2 枚	a	薄口しょうゆ	大さじ1/2
人参	30 g		砂糖	小さじ1
こんにゃく	50 g		だし汁	50 ml
小松菜	30 g	b	薄口しょうゆ	小さじ1/2
卵	1/2 個		砂糖	小さじ1/2
			すりごま	大さじ1



作 り 方

- ① 高野豆腐は、水で戻し、短冊切りにする。
- ② 人参、こんにゃくは、短冊切りにして下茹でする。小松菜は、茹でて4～5cmの長さに切る。
- ③ 高野豆腐とこんにゃくを鍋に入れ、調味料 a で下味をつけておく。
- ④ 卵は湯せんにし、炒り卵をつくる。
- ⑤ すりごまと調味料 b を混ぜ合わせ、②、③、④を加えて和える。

1 人分の栄養価

エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.2 g カルシウム 136 mg 鉄 1.8 mg 食塩相当量 1.2 g

切り干し大根のサラダ

1 人分に食物繊維が 2.1 g 入っています。

材 料 (2 人分)

切り干し大根	13 g	a	酒	小さじ1/4
干しいたけ	1 枚		油	適量
卵	1/2 個		塩	少々
きゅうり	1/2 本		酢	大さじ1/2
ハム	1 枚		薄口しょうゆ	小さじ1
干しいたけの戻し汁	1/4カップ		砂糖	小さじ1
			ごま油	大さじ1/2



作 り 方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水に30分間つけて水気を切る。
- ② 干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。
- ③ 卵は酒を加え、薄く焼き、錦糸卵にする。
- ④ きゅうりは斜め薄切りにしてから、せん切りにし、塩を少々ふってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
- ⑤ ハムもせん切りにする。
- ⑥ 鍋を熱してごま油を入れ、①、②を炒めてしいたけの戻し汁を加える。
- ⑦ ⑥の汁気がなくなったら、調味料 a を加え、ひと炒めして冷ましておく。
- ⑧ ⑦に錦糸卵、きゅうり、ハムを混ぜて器に盛る。

1 人分の栄養価

エネルギー 99 kcal たんぱく質 3.9 g カルシウム 48 mg 鉄分 0.6 mg 食塩相当量 0.8 g

もずくと山芋の土佐酢和え

酢やしょうがを使用した減塩メニューです。

材 料 (2人分)

もずく	65 g	a	酢	30 c c
山芋	30 g		薄口しょうゆ	小さじ1/2
しょうが	1/2 かけ		みりん	小さじ2
			砂糖	小さじ1
			だし汁	30 m l
			昆布	1.5 g
			かつお節	2 g



作 り 方

- ① もずくはザルに入れて洗い、水気をきって適当な長さに切る。
- ② 山芋は皮をむいて酢水（分量外）につける。水気をふき、細かいせん切りにする。
- ③ しょうがは、すりおろす。
- ④ 調味料 a のかつお節以外をひと煮立ちさせ、かつお節を加えてこし、土佐酢を作る。
- ⑤ ①と②を混ぜ、土佐酢の一部で下味をつける。
- ⑥ 器に盛り、土佐酢をかけて、おろししょうがを天盛りにする。

1人分の栄養価

エネルギー 43 kcal たんぱく質 1.4 g カルシウム 18 mg 鉄 0.4 mg 食塩相当量 0.4 g

トマトと小松菜のスープ

具沢山のスープで、1人分に食物繊維が1.6g入っています。

材 料 (2人分)

たまねぎ	25 g	水	1.5 カップ
ベーコン	25 g	コンソメ (顆粒)	小さじ1
小松菜	25 g	塩	少々
水菜	25 g	こしょう	少々
干しいたけ	1 枚		
トマト	75 g		
卵	1/2 個		



作 り 方

- ① たまねぎは薄切りにする。ベーコンは、2cm幅に切る。小松菜は一口大に切る。水菜は4~5cm幅に切る。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。トマトはサイコロに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、たまねぎ、ベーコン、小松菜の茎、しいたけを加え、煮たらアクを取り除く。
- ③ ②に小松菜の葉・水菜・トマトを入れて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ③に溶き卵を回し入れる。

1人分の栄養価

エネルギー 95 kcal たんぱく質 4.6 g カルシウム 62 mg 鉄 1.1 mg 食塩相当量 1.2 g

クラムチャウダー 鉄もカルシウムも豊富な1品です。

材 料 (2人分)

あさり(むき身)	40g	油	大さじ1/2
じゃがいも	60g	水	3/4カップ
たまねぎ	40g	牛乳	140ml
ベーコン	20g	塩	少々
グリーンピース	20g	こしょう	少々
		〔片栗粉	小さじ1/2
		水	大さじ1



作 り 方

- ① じゃがいも、たまねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ② グリーンピースは塩少々を加えて、色よく茹でる。
- ③ 分量の油でじゃがいも、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- ④ ③に分量の水、牛乳を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、あさり(むき身)を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

1人分の栄養価 エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.5g カルシウム 114 mg 鉄 6.7 mg 食塩相当量 0.7g

豆腐のムース 滑らかな仕上がりで食べやすく、カルシウムも手軽にとれます。

材 料 (2人分)

絹ごし豆腐	50g
〔粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ1と1/2
牛乳	75cc
砂糖	20g
プレーンヨーグルト	75g
レモン汁	大さじ1/2
ミントの葉	適量



作 り 方

- ① 豆腐は裏ごししておく。分量の水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れて温めて、砂糖、ふやかしたゼラチンを加え溶かし、少し冷ます。
- ③ ①の豆腐にヨーグルトに入れて混ぜる。
- ④ ③に②を加え、レモン汁を入れる。とろみがつくまで混ぜ、冷ましてから、容器に流し入れる。
- ⑤ ④を冷蔵庫でひやす。
- ⑥ ミントの葉を飾る。

1人分の栄養価 エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.1g カルシウム 106 mg 鉄 0.3 mg 食塩相当量 0.1 mg