

マタニティースクール

平成30年2月23日（金）

菜の花ごはんのおにぎらず

（4人分）



米	2 合
コーン缶	100 g
菜の花	100 g
干しえび	3 g
かにかま	12 本
きゅうり	1 本
青のり	少々
スライスチーズ	4 枚
ゆかり粉	適量
板のり	4 枚

- ① 米は研いで30分置く。
- ② 菜の花は、少し濃いめの塩で茹でて水を切って刻む。
- ③ ①に、コーン缶を汁ごと入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら②を混ぜて、から煎りした干しえびをふる。
- ④ ラップをしいて、のりを置き、④のごはんを端を1cm残し全面に1cmの厚さで置き、かにかま、青のり、きゅうり、スライスチーズ、ゆかり粉を中心にして対角線状にたたみカットする。

※ かにかまは72g入り12本で1本6g

（栄養価は炭、蛋白、鉄分、塩分）



214.7

7.5

1

0.4

揚げないささみカツ

パン粉	適量
ささみ（スジ無し）	4 本
マヨネーズ	適量
サラダ菜	4 枚
ミニトマト	4 ヶ

- ① フライパンにパン粉を入れてきつね色になるまで煎る。
フライパンの底に当たっている部分から焦げていくので、こまめにフライ返しでやさしく返していき、バットで冷ます。
- ② 水分を拭いたささみは、マヨネーズと一緒に袋に入れて和えて、①のパン粉にまぶし、トースターで15分焼く。
- ③ 焼けたら、皿にサニーレタスとミニトマトを添えて盛る。

144

15.6

0.3

0.3



レバーとアーモンドシナモン和え

鶏レバー	150 g
おろし生姜	3 g
しょうゆ	大さじ1
にんにく	3 g
片栗粉・油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
スライスアーモンド	10 g
シナモン	適量
ブロッコリー	4 房

- ① レバーは一口大に切り、水洗いをし、血抜きをした後牛乳に浸した後、水気を切ってバットに入れてAに15分程度漬ける。
- ② ①のレバーに粉を付けて、やや多めの油で揚げ焼きにする。
- ③ ②をBに漬ける。
- ④ 器に盛ったら、から煎りしたスライスアーモンドとシナモンをふる。
- ⑤ ボイルしたブロッコリーを添える。

66

8.3

3.6

0.5

人参ひじきしりしり

芽ひじき	5 g	
にんじん	150 g	
オリーブオイル	適量	
醤油	B	6
酢		6
卵黄	2 ヶ分	
すりごま	少々	

- ① 芽ひじきは、10分位水で戻し水を切っておく。
- ② にんじんはついておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①②を炒め、しんなりしたら、Bを加えてから卵黄を入れて水分を飛ばしながら、炒める。
- ④ 器に盛り、すりごまをかける。

48.3 1.5 1.2 0.1

豆乳スープ

玉ねぎ	50 g	
小松菜	50 g	
あさり缶	1 缶	
水	C	300 ml
コンソメ		8 g
豆乳	200 ml	

- ① 玉ねぎと小松菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にCを入れ、沸騰したら①とあさり缶を汁ごとに入れて煮たてる。火が通ったら豆乳を入れて沸騰寸前で止める。

73.5 5.3 5.9 1.1

蒸し菓子 8切

プレーンヨーグルト	250 g
ホットケーキミックス	100 g
卵白	2 個
砂糖	30 g
キウイフルーツ	2 個
片栗粉	小さじ 2 杯
いちご	大きめ 2 個

- ① ヨーグルトは、ザルにペーパーをおいて水切りをする。
- ② 卵白は硬めのメレンゲになるよう、砂糖を少しずつ加えながら作る。
- ③ ①とふるったホットケーキミックス、②を混ぜて、流し缶に入れ15～20分蒸す。
- ④ キウイフルーツの皮を剥き、容器に入れてつぶして片栗粉を全体に湿らせたならレンジで加熱し、とろみを付ける。
- ⑤ ③の粗熱を取ったら、1/8にカットして、④のキウイをスプーン1杯上に乗せて、半分にカットしたいちごを飾る。

96 3.4 0.1 0.2



エネルギー 蛋白質 鉄分 塩分

合計 642.5 41.6 12.1 2.6

黒豆茶

黒豆	1 パック
----	-------

- ① 1ℓの水を沸かして、1パックを弱火で3～5分煮出す。

※ 黒豆には、アントシアニン、レシチン、サポニン、イソフラボンなどの健康成分が含まれています。

