



ズレママパパ クッキング



1. ヘルシーハンバーグ

| 材料 | 2人分 |
|-------------|------------|
| 鶏ひき肉 | 80 g |
| 木綿豆腐 | 100 g |
| たまねぎ | 60 g |
| 干しひじき | 1 g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| たまご | 1/4 個 |
| まいたけ | 20 g |
| 酒 | 大さじ2 5 g |
| 醤油 | 大さじ2 6 g |
| みりん | 大さじ2 5 g |
| スープ | 50 cc |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 2 g |
| おろし大根 | 50 g |
| サラダ菜 | 4 枚 |
| ミニトマト(Mサイズ) | 2 個 |

<作り方>

- ①ひじきは戻してあらみじん切り、豆腐はよく水切りをして崩しておく。たまねぎもみじんに切りし材料をそろえる。
- ②器にひき肉、①と塩・こしょう、溶き卵を加え、全体を混ぜ合わせ人数分にまとめる。
- ③油を熱したフライパンで中まで火が通るように両面色よく焼く。
- ④まいたけはフライパンでから炒りするように焼く。
- ⑤調味料とスープを煮立て、同量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥大根はおろす。
- ⑦ハンバーグに大根おろし、まいたけ、サラダ菜、ミニトマトを添えて⑤をかけていただく。

3. ミルク味噌汁

| 材料 | 2人分 |
|------|--------|
| 豚もも肉 | 10 g |
| かぼちゃ | 60 g |
| ごぼう | 20 g |
| にんじん | 20 g |
| きくらげ | 1 g |
| 小松菜 | 20 g |
| 牛乳 | 60 g |
| 味噌 | 10 g |
| ねぎ | 10 g |
| 水 | 0.25 L |
| 煮干し | 6 g |

<作り方>

- ① 鍋に分量の水と煮干しを入れ20分程度おいてから火にかける。沸騰後火を弱め、4~5分煮出して火を止め煮干しを取り出し、だしをとる。
- ② 豚肉はひと口大に切る。かぼちゃ、にんじん、ごぼうは食べやすい大きさにカットする。
- ③ きくらげは戻してせん切り、小松菜は茹でて2~3cm長さにカット。
- ④ だしを火にかけごぼう、にんじん、かぼちゃの順に入れ火を通す。小松菜、きくらげを加える。
- ⑤ ④に味噌・牛乳を加え、一煮立ちさせる。小口切りのねぎを入れて、火を止める。

2. 切干大根のサラダ

| 材料 | 2人分 |
|---------|--------------|
| 切干大根 | 10 g |
| カットわかめ | 4 g |
| さくらえび | 2 g |
| にんじん | 6 g |
| きゅうり | 40 g |
| 砂糖 | 大さじ1/2 5 g |
| 豆板醤 | 小さじ1/5 0.2 杯 |
| ごま油 | 小さじ1/2 2 g |
| 酢 | 大さじ1 15 g |
| 醤油 | 大さじ1/2 9 g |
| 生姜みじんきり | 4 g |
| ねぎみじんきり | 4 g |

<作り方>

- ①切干大根は洗って水戻しておく。※ぱりとした歯ざわりを残すために、あまり長時間戻さないように注意。
- ②きゅうりは塩でこすって洗い、すりこ木でたたき適当な大きさに切る。にんじんは切干大根に合わせて干切りにしておく。
- ③わかめは水戻し後、さくらえびと共にさっとゆがく。
- ④①を湯通しして、食べやすい長さに切っておく。
- ⑤調味料を合わせて、材料と和えていただく。

4. フルーツヨーグルト

| 材料 | 2人分 |
|-----------|--------|
| プレーンヨーグルト | 100 g |
| バナナ | 0.25 本 |
| みかん缶 | 15 g |
| パイン缶 | 20 g |
| プルーン(乾) | 10 g |

<作り方>

- ① フルーツ類は下処理をして、食べやすい大きさにカット。
- ② プルーンは硬ければ湯に戻し食べやすくしておく。
- ③ ヨーグルトをよく混ぜ、フルーツの上からかけていただく。

※季節のフルーツを使い冷やしておけばのごし良くいただけます。

5. ご飯

| | |
|----|------|
| ご飯 | 130g |
|----|------|

※冷やしておけばよりおいしくいただけます。



日本人の食事摂取基準2015 推奨量 <エネルギーと脂質は除く>

* 18歳~29歳/30歳~49歳

本日の昼食(一人分)栄養価 ごはん130gが含まれます。個人・妊娠週数により摂りたい量が異なります。

| | 02.エネルギー (kcal) | 04.蛋白質 (g) | 05.脂質 (g) | 06.炭水化物 (g) | 09.カリウム (mg) | 10.カルシウム (mg) | 13.鉄 (mg) | 14.亜鉛 (mg) | 18.レチノール当量 (μg) | 22.ビタミンB1 (mg) | 23.ビタミンB2 (mg) | 27.葉酸 (μg) | 29.ビタミンC (mg) | 36.食物繊維総量 (g) | 37.食塩 (g) |
|-----|--------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|-------------------|---------------|------------------|------------------|--------------|
| 今回量 | 579 | 25.4 | 13.7 | 87.4 | 1312 | 362 | 3.5 | 3.1 | 242 | 0.33 | 0.41 | 142 | 29 | 8.2 | 2.5 |
| 1日量 | 1600 | 50 | 44 | 240 | 2000 | 650* | 6.0/6.5 | 8 | 650/700* | 1.1 | 1.2 | 240 | 100 | 18g以上 | 7.0g未満 |
| 付加量 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初期+ | 50 | 0 | | | | | 2.5 | | 0 | | | | | | |
| 中期+ | 250 | 10 | | | | | 15 | 2 | 0 | 0.2 | 0.3 | 240 | 10 | | |
| 後期+ | 450 | 25 | | | | | 15 | | 80 | | | | | | |

・エネルギーは、18歳~29歳、30歳~49歳の基準体重から計算(身体活動レベル1.4) 1547/1613kcal
 ・脂質はエネルギーの25%で計算
 ・炭水化物はエネルギーの60%で計算