

岡本正子先生の からだのために作るレシピ

第1回

旬の食材を使って丁寧につくられた食事は妊娠中・授乳中のお母さんの心の栄養にもなります。新人ママの相談に答えられるように、栄養についての豆知識も楽しく補いましょう。



岡本正子(おかもと まさこ)

管理栄養士・国際業膳師。矢島助産院、さかもと助産所でランチの仕事に携わる傍ら、地域での講演や講習会も行う。著書に「子どもが元気に育つ毎日の簡単ごはん」(学陽書房)「おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん150」(日東書院)など。鍋や調理道具が大好き。この料理、どの道具でおいしくなってもらおうか、毎日考えているところです。

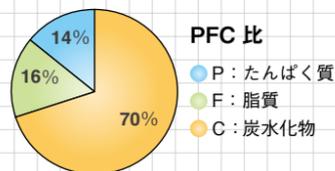
旬の根菜類は良く洗って皮ごと使います。葉っぱまで上手に使い切れば、彩りも鮮やか。生姜の香りで体もほかほか。冬ならではのエネルギーを吸収できるお膳です。

冬の元気メニュー



評価

妊娠初期として。エネルギーは適正。鉄は推奨量5.9に対してやや少なめ。脂質は少なめ。それ以外は充足率は100%以上。塩分は少なめで減塩効果あり。



栄養成分チェック

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
ごはん	297kcal	5.8g	1.9g	55mg	1.1mg	172 μg	0.20mg	13mg	2.5g	0.0g
お汁	118kcal	5.3g	5.5g	127mg	1.7mg	154 μg	0.06mg	18mg	3.7g	1.1g
主菜	63kcal	7.5g	0.3g	22mg	1.3mg	78 μg	0.13mg	10mg	2.4g	0.6g
副菜	162kcal	1.2g	3.6g	42mg	0.7mg	1 μg	0.08mg	20mg	1.7g	0.4g
トータル	640kcal	19.8g	11.3g	246mg	4.8mg	405 μg	0.47mg	61mg	10.3g	2.1g

生姜の香り豊かなごはん。
お好みで麦を足すときは少し水を多めに入れましょう。

にんじん生姜ごはん

10分
炊飯時間を除く
1人分
297 kcal

材料(4人分)

- 米・米粒麦 ……2カップ
(大麦は大さじ2程度)
- にんじん …… ½本(70g)
- しょうが …… 親指大½(10g)
- かぶの葉…茎の方2個分(30g)
- ごま塩 …… 少々

作り方

- 1 米、米粒麦は合わせて洗う。
- 2 にんじん、しょうがはよく洗い、皮ごとみじん切りにする。
- 3 炊飯器に、にんじん、しょうがを加えて炊く。
- 4 ご飯が炊きあがったら、茶碗によそい、ゆでてみじん切りにしたかぶの葉とごま塩をふる。

水の量について

水は米・米粒麦と同量の2カップで。野菜の水分があるので、特に水を増やす必要はありません。



どんなおみそにも合うレシピですので、いろいろ試してお気に入りの味をみつけてください。

根菜のみそ汁

30分
1人分
118 kcal

材料(2人分)

- だし ……2カップ
- こんぶ …… 10cm
- こんにゃく …… ½枚(20g)
- ごぼう …… 10cm(15g)
- 大根 …… 3cm(60g)
- にんじん …… 2cm(30g)
- 玉ねぎ …… ½個(25g)
- みそ …… 大さじ2
- かぶの葉 …… 葉先2個分(30g)

作り方

- 1 大根とにんじんは皮ごといちょう切り、玉ねぎは乱切り、ごぼうはよく洗い、皮ごと乱切りにする。こんにゃくはゆでてあく抜きをし、薄切りにする。
- 2 鍋にだしとこんぶと1の具材を入れて火にかけ、沸騰したらこんぶを取り出し、たんざく型に切って鍋に戻し、弱火で15～20分煮る。
- 3 かぶの葉は茹でて、食べやすく切る。
- 4 みそを溶かし入れお椀に盛り、かぶの葉を散らす。

