

# 岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第8回



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『自然なお産献立ブック』（自然食通信社）『おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん 150』（日東書院本社）など。新米がおいしい季節です。ご飯と組み合わせる主菜・副菜のレシピ作りにはりきっています。

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。

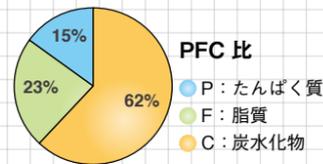
## 秋の具だくさんメニュー

根菜類に豆類、海藻、青菜にきのこ。たっぷり二十品目使った秋のお膳の完成です。味覚の秋。食材のおいしい組み合わせをたくさんみつけて料理を楽しんでください。



### 評価

PFC エネルギー比は適正。鉄分、カルシウムなど充足率が高い献立です。たんぱく質は多めですが、問題はありません。食物繊維が豊富なのは、大変評価できます。ビタミンCが少なめですので、おやつに果実を足すとよいでしょう。



### 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 <sub>1</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
ごはん	321kcal	7.7g	1.3g	21mg	1.4mg	0 μg	0.13mg	0mg	3.2 g	0.3g
お汁	80kcal	4.5g	1.9g	71mg	1.3mg	137 μg	0.06mg	8mg	2.8 g	0.8g
主菜	176kcal	17.3g	6.5g	145mg	2mg	25 μg	0.10mg	2mg	1.2 g	1.0g
副菜1	35kcal	0.7g	0.1g	34mg	0.6mg	156 μg	0.03mg	10mg	2.7 g	0.6g
副菜2	53kcal	2.5g	3.9g	69mg	0.7mg	93 μg	0.04mg	3mg	2.4 g	0.8g
トータル	665kcal	32.7g	13.7g	340mg	6.0mg	411 μg	0.36mg	23mg	12.3 g	3.5g

もち米で炊く赤飯よりもさっぱりとしています。小豆は最後に混ぜ合わせるので煮崩れの心配もありません。

## 小豆ご飯

1人分 321 kcal

30分

炊飯時間を除く



### 材料(4人分)

- 米 ……………2カップ
- 小豆 …………… 1/2カップ(50g)
- ごま塩 …………… 少々

### 作り方

- 1 小豆は洗って、2カップの水に入れて火にかけ、差し水をしながら20分ほど煮る。
- 2 さめたら豆と煮汁に分けておく。
- 3 米を洗い、豆の煮汁に漬ける。水加減が普通になるように煮汁が足りない場合は水を足す。

- 4 30分以上漬けて炊く。
- 5 炊きあがったら、ゆでた小豆を加えて混ぜ、ごま塩をふる。



煮汁も使って栄養たっぷり。

### 差し水

豆が早くやわらかくなるように途中4、5回ほど、大さじ1程度の水を加えながら煮ます。ゆでこぼす必要はありません。

れんこんはすりおろして使います。とろりとした食感で体がぽかぽかと温まります。

## れんこん汁

1人分 80 kcal

20分



### 材料(2人分)

- だし ……………2カップ
- 大根 …………… 2cm(50g)
- にんじん …………… 2cm(30g)
- えのき …………… 1/4袋(20g)
- 高野豆腐 …………… 1/2枚
- れんこん …………… 1/4節(40g)
- 小松菜 …………… 1株(20g)
- みそ …………… 大さじ2

### 作り方

- 1 にんじん、大根はよく洗い、皮ごとちょう切りにする。

- 2 鍋に野菜ときのこと、だしを入れて火にかけ、やわらかくなるまで15分ほど煮る。ぬるま湯でもどした高野豆腐をさいの目に切って加える。
- 3 れんこんをよく洗い、すりおろす。
- 4 2に3を流し入れ、とろみがつくまで煮る。
- 5 みそを溶かし入れ、味をととのえる。
- 6 ゆでた小松菜を加え、火を止める。

## 五目なます

さっぱりとしたなますは箸休めにピッタリ。れんこん汁でだしをとった後の昆布もここで使い切ります。

1人分 35 kcal

25分



### 材料(2人分)

- 大根 ……………4cm(130g)
- にんじん …………… 4cm(30g)
- こんぶ ……………4cm
- れんこん …… 薄切り4枚(15g)
- きくらげ ……………2枚
- 酢 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々

### 作り方

- 1 大根は皮をむいてかつらむきにし、せん切りにする。
- 2 にんじんもせん切りにする。
- 3 きくらげは水で戻し石づきを取ってせん切り。だしをとったこんぶもせん切りにする。



大根のかつらむきは慎重に。

- 4 れんこんは皮ごと薄いちょう切りにし、さっとゆでる。
- 5 1と2をボールに入れ、塩をひとつまみ振ってもむ。しんなりしてきたら水気をぎゅっとしぼる。
- 6 5のボールに3を加える。
- 7 最後に4を加え、酢を加える。砂糖も好みにより、小さじ1くらい入れてよくかき混ぜ、15分ほど味をなじませる。