

岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第10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。命の芽吹き季節。ちょっと苦味のある野菜、香り高い野菜で、気巡りレシピを作るのが楽しいです。

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。

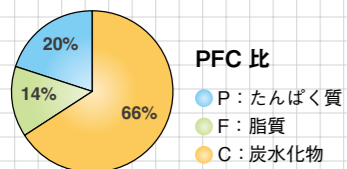
やさしさメニュー

最終回も家族で囲みたい普段のメニューをご紹介します。離乳食にも使いやすい食材と調理法に注目です。「栄養」ではなく「食事」をとるので、おいしく、楽しく!



評価

たんぱく質はやや多め、脂質は少なめでPFCエネルギー比は適正。鉄、カルシウムなども充足。緑黄色野菜が多く、葉酸は260μgと推奨量の半分以上が摂れています(成人の推奨量は240μg/日、妊娠期には480μg/日)。炊き込みご飯に塩を使わないので、塩分も3.3gと許容範囲内。オートミールシチュー、小松菜のサラダは、鉄、カルシウムが豊富なので単品メニューとしてもよいでしょう。



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 ₁	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
ごはん	267kcal	5.0g	0.6g	26mg	0.5mg	51 μg	0.07mg	24mg	1.6g	0.2g
お汁	144kcal	7.5g	3.7g	360mg	1.4mg	183 μg	0.10mg	26mg	2.9g	1.1g
主菜	81kcal	13.1g	0.1g	63mg	0.8mg	82 μg	0.10mg	14mg	1.7g	1.4g
副菜1	97kcal	6.3g	6.3g	137mg	2.3mg	187 μg	0.08mg	53mg	2.8g	0.3g
おやつ	74kcal	0.6g	0.1g	20mg	0.4mg	1 μg	0.06mg	16mg	1.4g	0.3g
トータル	663kcal	32.5g	10.8g	606mg	5.4mg	504 μg	0.41mg	133mg	10.4g	3.3g

白身魚の生姜あんかけ

ふんわりと蒸したお魚をとろとろのかぶおろしとい
たきます。生姜とみりんを抜けば、離乳食にも。

1人分
81 kcal

30分



材料(2人分)

- 白身魚……………2切れ
- かぶ……………2個
- にんじん……………薄切り2枚
- きくらげ……………4枚
- 生姜……………薄切り6枚
- だし……………1カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2

作り方

- 1 白身魚は2つに切り、塩少々をふって少しおく。
- 2 かぶはよく洗い、皮ごとおろし金ですりおろす。葉はみじん切りにする。にんじんは千切り、きくらげは熱湯で戻し千切りにする。
- 3 生姜はみじん切りにする。
- 4 ボールに2をすべて入れ、塩少々と片栗粉小さじ1を加えて混ぜ合わせる。
- 5 鍋に1をならべた上に4をのせ、だし大さじ1を回りから注いだらふたをして中火で1分火にかける。蒸気が上がった弱火で7分蒸し煮する。
- 6 別の鍋にだし、しょうゆ、塩、みりん、3を入れて30秒ほど煮立て、水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- 7 5を皿に盛り、上から6をかける。

※今回はたらを使いあっさり仕上げました。銀むつなど脂のつたお魚でもおいしくいただけます。

さつまいもの茶巾しぼり

砂糖を使わずに作れる体にやさしいおやつです。
ラップでしぼると簡単です。

1人分
74 kcal

20分



材料(4個分)

- さつまいも……………1本
- りんご……………1/4個
- クコの実……………4粒
- 塩……………少々

作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮ごと薄い輪切りにする。りんごは皮をむき、4つ切りにして5mmほどの厚さのいちょう切りにする。
- 2 鍋に1を入れ、1つまみの塩と大さじ1の水をふって、ふたをびっちりして蒸し煮する。
- 3 中火1分、弱火10分ほど煮て柔らかくなった後、火から下ろして、マッシャーかフォークでつぶす。
- 4 4等分にして、ラップで茶巾しぼりにする。
- 5 皿に盛りつけ水で戻したクコを飾る。



マッシャーやフォークでつぶします。



皮の紫がアクセントになります。



※4でタネを1/2ほど分けて水溶きたまごを加え2色にして絞ると、一層おしゃれになります。