

# パパママレッスン おすすめレシピ



いただきます



## \*桜えびのませごはん <カルシウムUP、桜えびとごまの風味で減塩>

材料名 (2人分)	分量
米	1合
水	適量
桜えび	4g
白ごま	小さじ1
万能ねぎ	4g (1本)

- ① 米は手早く洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ炊く。
- ② 桜えびと白ごまは、フライパンでこがさないようにさっと炒める。
- ③ 万能ねぎは、小口切りにする。
- ④ ①が炊きあがったら、②と③を混ぜ合わせる。

## \*ミートローフ <冷凍野菜を使用、豆腐でヘルシー&満足感を>

ミートローフの  
作り方動画



材料 (2人分)	分量
玉ねぎ	60g (1/4個)
プロセスチーズ	40g
あいびき肉	120g
もめん豆腐	60g
塩・コショウ	少々
卵	1/4個
パン粉	大さじ2
スキムミルク	小さじ2
ミックスペジタブル	40g
A	
トマトチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
ミニトマト	4個

- ① 玉ねぎはみじん切り、プロセスチーズは角切りにする。もめん豆腐は、水切りしておく。
- ② あいびき肉は塩・コショウ・卵を加え粘りが出るまでよくこね、パン粉・スキムミルク・さっと茹でたミックスペジタブルと①を加えて混ぜ、空気を抜くようにまとめる。
- ③ ②をアルミホイルで筒状に包み、蒸し器で中火20分程蒸す。中まで火が通ったら取り出す。
- ④ ③のアルミホイルをはがし、熱したフライパンで表面を焼きつけ、切りわかる。蒸し汁を残しておく。
- ⑤ Aと蒸し汁をあわせてソースを作る。
- ⑥ ④にミニトマトを盛り付けソースをかける。

**\* ほうれん草のくるみ和え** <鉄、葉酸、ビタミンE、n-3系脂肪酸の補給に>

材料 (2人分)	分量
ほうれん草	200g
くるみ(ローストしたもの)	10g
A [みそ]	小さじ1
[砂糖]	大さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、冷水にとり、4cmの長さに切り、水気をしっかり絞る。
- ② くるみは包丁で荒く刻んでおく。
- ③ Aと②合わせ、①を和える。

**\* うち豆入り味噌汁** <野菜たっぷり、出汁を活かして薄味に>

材料 (2人分)	分量
うち豆	30g
大根	80g
人参	30g
ねぎ	3g
昆布	トランプ大
かつおぶし	適量
みそ	15g

- ① 昆布は水に浸けておく。(できたら30分以上)
- ② ①を火にかけ、沸騰する直前に取り出す。
- ③ ②の火を一度止め、かつおぶしを加える。中火から弱火で1~2分おき、こす。
- ④ 大根・人参は厚めのちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ③のだし汁にうち豆と大根・人参を加え、やわらかくなるまで煮る。味噌を溶かし、ねぎを入れる。

【栄養価計算】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
桜えびの混ぜごはん	283	6.7	1.3	78	0.8	0.1
ミートローフ	319	21.6	16.4	220	2.4	1.3
ほうれん草のくるみ和え	64	3.5	4.0	74	1.1	0.2
うち豆入り味噌汁	58	4.1	1.9	38	0.7	1.1
<b>合計</b>	<b>724</b>	<b>35.9</b>	<b>23.6</b>	<b>410</b>	<b>5</b>	<b>2.7</b>