

# 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 塩分<br>(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> |