

★ ぶしぱママスクール レシピ ♪ ～秋編～



過去のレシピは
こちらから



★1食分★

エネルギー 700kcal 食塩相当量 2.4g

カルシウム 235mg 鉄 6.7mg 葉酸 201μg

川越市こども未来部母子保健課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4125

豚肉とらっきょうの生姜焼き

らっきょうの
辛み&酸味
で減塩

■材料（2人分）

豚肉（生姜焼き用）	180g
薄力粉	大さじ1
らっきょう甘酢漬	20g（目安：4粒）
しょうが（チューブでも可）	ひとかけ
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
はちみつ	小さじ2
（砂糖でも可）	
かぼちゃ（スライス）	40g位
キャベツ（千切り）	40g位

A

カット済が
便利です♪

■作り方

- ①豚肉に薄力粉をまぶしておく。
- ②らっきょう、しょうがをみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、中火にかけ、①を両面焼く。肉に火が通ったら、Aと②を混ぜてから加え肉にからめる。
- ④肉を取り出したら、次にかぼちゃを両面こんがり焼く。
- ⑤千切りキャベツ、③、④をお皿に盛り付ける。

ごはん（180g）

卵と豆苗の炒めあえ

■材料（2人分）

豆苗	100g（目安：1袋）
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1/2
ごま油（サラダ油でも可）	小さじ2
干しえび	大さじ1
塩	少々

干しえびで
カルシウム
UP

■作り方

- ①豆苗を食べやすい大きさに切る。
- ②卵にマヨネーズを加え、攪拌する。
- ③フライパンに半量の油をひき、炒り卵にし、取り出しておく。
- ④フライパンに残りの油をひき、豆苗を炒め、しんなりしたら、干しえび、塩を加え、軽く炒める。
- ⑤③の卵を戻し、軽く混ぜる。

あさりと野菜のトマトスープ煮

■材料（2人分）

小松菜	40g（1株）
ブロッコリー	40g
トマトホール缶	200g
にんにく（チューブでも可）	ひとかけ
固形ブイヨンまたはコンソメ	1/2個
こしょう	適宜
水	50ml
あさり缶	1/3缶（目安：20g）
牛乳	大さじ2

A

■作り方

- ①小松菜は3cm、ブロッコリーは小房に切る。
- ②耐熱容器に、小松菜を敷き、その上にブロッコリーを置いて、ラップをふんわりとかけて電子レンジ500wで2分加熱する。
- ③鍋に、トマト缶、Aを加え、トマトをへらで潰しながら煮る。
- ④トマトが崩れたら、あさり、②を加え、ひと煮立ちする。
- ⑤牛乳を加え軽く温めたら火を止める。