

★ ずしぱまママスクール レシピ♪ ～春編～



エネルギー 690kcal

食塩相当量 2.4g

豚肉となすのポン酢炒め

■材料（2人分）

豚ロース肉薄切り	140g
なす	2本（160g）
ぽん酢	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
ごま油	小さじ2

■作り方

- ①なすと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろし生姜、豚肉、なすの順で炒める。
- ③ぽん酢を入れて味をととのえる。

小松菜のスープ

■材料（2人分）

小松菜	120g
人参	30g
干し椎茸	小2枚 ←スライス干し椎茸
さくら海老	小さじ2 ←使用してもOK♪
いりごま	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

■作り方

- ①干し椎茸を300mlの水で戻す。戻した干し椎茸は薄切りにする。
- ②小松菜はざく切り、人参は短冊切りにする。
- ③鍋で①の戻し汁を沸かして鶏がらスープの素と②を加えて煮る。
- ④①の干し椎茸、さくら海老、いりごまを加え、しょうゆで味をととのえる。

和風ポテトサラダ

■材料（2人分）

じゃがいも	小1個（100g）
干しひじき	5g
枝豆	30g ←冷凍むき枝豆を
ツナ缶	1/2缶 使用してもOK♪
マヨネーズ	小さじ2
めんつゆ	小さじ1

■作り方

- ①ボウルにたっぷりの水と干しひじきを入れ、袋の表示時間とおりに戻し、水気を切る。
- ②耐熱ボウルに枝豆を入れてラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱し、さやを取り除く。
- ③じゃがいもは6～8等分に切り、電子レンジ600wで3分加熱し、フォークでつぶす。
- ④すべての材料を和える。

ご飯（180g）

キウイフルーツ（1個）

食べやすいサイズにカットする。

川越市役所 母子保健課

（総合保健センター内）

TEL：049-229-4125