プレパパママスクール レシピ♪ ～冬編～

たっぷりのひじきを練りこんで！！
鉄分をしっかり摂ることができます♪

過去のレシピは
こちらから

★１食分★
エネルギー７０２kcal　食塩相当量　２.２g
カルシウム２５４mg　鉄５.６mg　葉酸２７４μg

ひじき入りチーズハンバーグ

■材料（２人分）

※	豚ひき肉	６０g
※	牛ひき肉	８０g
※	干しひじき	小さじ４
※	木綿豆腐	４０g（目安：小 1/3 丁）
※	玉ねぎ	７０g（目安：小 1/2 個）
※	人参	１０g
※	パン粉	大さじ３
※	牛乳	大さじ１
※	鶏卵	大さじ１
※	こしょう	少々　（※焼き油　小さじ２）
A	ケチャップ	小さじ２
A	中濃ソース	小さじ１
A	上白糖	小さじ１
A	水	小さじ２
	スライスチーズ	２枚
	ブロッコリー	６０g
	ミニトマト	４つ

残りはスープに
入れても♡

■作り方
①干しひじきは表示通りに戻し、水気を切る。
　玉ねぎ、人参はみじん切り。
②①の玉ねぎは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱しておく。(500w40 秒)
③ボールに①②を含んだ※の材料を入れ、よく練り混ぜる。2 等分し丸めたら、中の空気を抜くようにたたきながら成形する。
④耐熱容器にＡを入れ、電子レンジ（500w40 秒）で温め、よく混ぜる。
⑤フライパンに油を熱し、③のハンバーグの両面に焼き目を付け、ふたをして蒸し焼きにする。
⑥⑤の表面が熱いうちにスライスチーズを乗せ、④のソースをかける。
⑦下茹でしたブロッコリーとトマトを添える。

ほうれん草のとろろ昆布あえ

■材料（２人分）

ほうれん草	１４０g（目安：１束）
とろろ昆布	６g（目安：３つまみ）
ポン酢しょうゆ	小さじ２
酢	小さじ１

■作り方
①たっぷりの水を沸かした鍋に、ほうれん草を入れ１分ほど茹でる。
②①を冷水にとり、水気を切り、3 ㎝に切る。
③ボールにすべて混ぜ合わせ、器に盛る。

白菜のあったかスープ

■材料（２人分）

水	３００㎖
白菜	５０g（大きめ 1/2 枚）
しめじ	１０本
人参	１８g（目安：３㎝）
おろししょうが	小さじ 2/3
塩	ひとつまみ
中華だし	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ１

しょうがと
とろみで
温まる♪

■作り方
①白菜は一口大、しめじは小房に、人参はせん切り。
②鍋で湯を沸かし、①の食材を加え煮る。
③塩、中華だし、おろししょうがを加える。
④水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。

ごはん　１８０g

りんご　７０g

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