

★ プレパママスクール レシピ♪ ~春編~



過去のレシピは
こちらから



★1食分★
エネルギー 707kcal
食塩相当量 2.4g

菜の花のごま和え

■材料 (2人分)

春菊	60 g (目安: 1/2 束)
菜の花	60 g (目安: 1/2 束)
人参	20 g

A 砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3
かつお節	2 g
すりごま	大さじ 1/2

すりごまで
鉄分 UP!!

■作り方

- たっぷりの水を沸かした鍋に春菊と菜の花を根元から入れ、1分ほど茹でる。
- せん切りにしたにんじんもさつと茹でる。
- ②を冷水にとり、水気を切り、3cmに切る。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、茹でた野菜と②を加え合わせ、器に盛る。

キャベツと厚揚げのミルク味噌汁

■材料 (2人分)

だし汁	180 mL (沸騰した湯に茶こしを入れたかつお節 1/2 袋)
※ 热湯	180 mL (を入れ、5分程度浸して)

かつお節	1/2 袋 (引き上げる)
------	---------------

キャベツ	80 g (大きめ 1 枚)
------	----------------

厚揚げ	80 g
-----	------

しめじ	10 本
-----	------

味噌	小さじ 2 丼
----	---------

牛乳	100 mL
----	--------

牛乳で
カルシウム
とコクも
UP♪♪

■作り方

- キャベツ・厚揚げは一口大、しめじは小房に切る。
- だし汁に①の材料を加え中火で加熱し煮えたら、味噌を加えなじませる。
- 最後に牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

主菜は保存食にもなるさば缶を使って!
表面をカリッと焼くだけでOK!
骨ごと食べられるからカルシウム補給に♪

さば水煮缶の南蛮漬け



■材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶 (190 g)
かたくり粉	適宜
油	適宜 (揚げ焼き)
たまねぎ	20 g (目安: 中 1/8 個)
赤パプリカ	15 g (目安: 1/4 個)
ピーマン	15 g (目安: 1/2 個)
A 砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
酢	大さじ 1 弱
中華だし (顆粒)	小さじ 1/4
鶏の爪	ひとつまみ
ごま油	小さじ 1/2
スナップえんどう	6 つ
ミニトマト	4 つ

酢が効いた
南蛮だれ♪
お肉にも
合います!!

■作り方

- さば水煮缶を開け汁気をきっておき、身が厚いものは中骨に沿って2つに切っておく。
汁気が切れたらかたくり粉をまぶす。
- Aを耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W 1分目安) で加熱し、ごま油を加えてよく混ぜる。
- たまねぎ、赤パプリカ、ピーマンはせん切りにして、電子レンジ (600W 1分目安) で加熱する。
- ④⑤が熱いうちに②に加え味をなじませておく。
- フライパンに少し多めの油を熱し、①のさばを入れ、表面に焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- 皿に焼き上げたさばを取り分け、南蛮だれにつけた④を盛り付ける。
- 別加熱したスナップえんどうとトマトを添える。

ごはん 170 g 焼きのり 1/2 枚

フルーツ 50 g

手軽に葉酸!!