

★ ぶしぱママスクール レシピ ♪ 春福



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

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（190g）
かたくり粉 適宜
油 適宜（揚げ焼き）
たまねぎ 20g（目安：中1/8個）
赤パプリカ 15g（目安：1/4個）
ピーマン 15g（目安：1/2個）
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1弱
中華だし（顆粒） 小さじ1/4
鷹の爪 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

A

■材料（2人分）

- 春菊 60g（目安：1/2束）
菜の花 60g（目安：1/2束）
人参 20g
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2/3
かつお節 2g
すりごま 大さじ1/2

すりごまで
鉄分 UP!!

■作り方

- ① 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っと茹でる。
- ② ①を冷水にとり、水気を切り、3cmに切る。
- ③ A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 180ml
※ 熱湯 180ml
かつお節 1/2袋
キャベツ 80g（大きめ1枚）
厚揚げ 80g
しめじ 10本
味噌 小さじ2張
牛乳 100ml

沸騰した湯に茶こしに
入れたかつお節1/2袋
を入れ、5分程度浸して
引き上げる

牛乳で
カルシウム
とコクも
UP♪

■作り方

- ① キャベツ・厚揚げは一口大、しめじは小房に切る。
- ② 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。
- ③ 最後に牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

- ① 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。
- ② Aを耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w1分目安）で加熱し、ごま油を加えてよく混ぜる。
- ③ たまねぎ、赤パプリカ、ピーマンはせん切りにし、電子レンジ（600w1分目安）で加熱する。
- ④ ③が熱いうちに②に加えて味をなじませておく。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 別加熱したスナップえんどうとトマトを添える。

酢が効いた
南蛮だれ♪
お肉にも
合います!!

ごはん 170g

焼きのり 1/2枚

フルーツ 50g

手軽に葉酸!!

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