

ライフステージ別 妊娠期・授乳期セットメニュー ①

麦ごはん 1人分 白米60g・麦10g



鶏のチーズ焼きあんかけ

材料	2人分
鶏むね肉	160g
塩	0.4g
酒	10g
長ネギ	60g
ししとう	40g
サラダ油	4g
スライスチーズ	20g
だし汁	60cc
しょうゆ	4g
みりん	3g
水溶き片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を除き、食べやすい大きさに切り塩と酒をふる。
- ② 長ネギは4cm位のぶつ切りにし、ししとうは縦に切り込みをいれて種をとる。
- ③ フライパンに油を熱し①の鶏肉を入れて両面を焼く。
あいている場所に②を入れて色よく焼き取り出す。
- ④ 肉が焼けたらチーズをのせ、とろっとしたら皿に盛る。
- ⑤ 小鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れ煮立て水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ ④にねぎ・ししとうを添え全体に⑤のあんをかける。

*** 添え野菜はピーマンやアスパラガス・きのこ類でも良い。**

コールスローサラダ

材料	2人分	材料	2人分
きゅうり	30g	塩	0.4g
きゃべつ	100g	砂糖	4g
人参	20g	酢	15g
ホールコーン	12g	マヨネーズ	12g
		大葉	2枚

作り方

- ① きゅうり・キャベツは千切りにする。
人参は細い千切りにする。
- ② ビニール袋に①の野菜と塩を入れよくもむ。③ 袋の水気をよく絞り砂糖・酢・マヨネーズを入れよく混ぜる。皿に盛り、千切りにした大葉とコーンを飾る。

レタススープ

材料	2人分
レタス	60g
長ネギ	40g
人参	20g
油	小さじ2
鶏がらスープの素	1.4g
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
すりごま	4g

作り方

- ① 長ネギは5mm幅の斜め切り。レタス・人参は太めの千切りにする。
- ② 鍋に油をいれネギを焼くようにして香りを出し人参を炒め水(150cc)とスープの素を入れて少し煮る。
- ③ 他の調味料を入れて味をととのえ、最後にレタスをいれる。
- ④ 器に盛りすりごまを加える。

フルーツシェイク

材料	2人分
バナナ	100g
ゴールデンキウイ	50g
牛乳・ヨーグルト	各100cc

作り方

- ① キウイは小さなサイコロ状に切る。
- ② バナナ・牛乳・ヨーグルトをミキサーまたはフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- ③ コップに②を入れ①を飾る。

1人分の栄養素	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
麦ごはん	212	3.7	0.6	61	4	0.5	1.2	0
鶏のチーズ焼き	168	20.9	5.9	436	80	0.4	1.4	0.9
コールスローサラダ	74	1.1	4.7	170	30	0.3	1.6	0.3
レタススープ	64	1.0	5.1	145	40	0.4	1.3	1.2
フルーツシェイク	133	4.3	3.5	414	126	0.2	1.2	0.1