

# 岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第3回



**岡本 正子**(おかもと まさこ)  
管理栄養士・国際業膳師。矢島助産院、さかもと助産所でランチの仕事に携わる傍ら、地域での講演や講習会も行う。著書に「自然なお産献立ブック」(自然食通信社)「おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん 150」(日東書院本社)など。命の息吹を感じる新芽。山菜のほろ苦さ、春の野菜の彩りに、料理どころが触発されます。

旬の食材を使って丁寧につくられた食事は妊娠中・授乳中のお母さんの心の栄養にもなります。新人ママの相談に答えられるように、栄養についての豆知識も楽しく補いましょう。

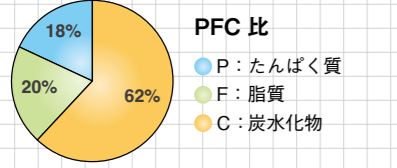
## 春色メニュー

穀物・根菜・葉物とバランスよくそろった彩りメニューができました。今回も調味料はひかえめですが、食材本来の味を生かした調理法と丁寧にとっただしのおかげで、うまみはたっぷりです。



### 評価

PFC エネルギーは適正。野菜は、245gと多いですが、加熱調理がほとんどなので、無理なく食べられます。野菜をたっぷりとることで、ビタミンA、カロチン、葉酸、食物繊維が、意識しなくても摂取できています。カルシウムは、乳製品をとらなくても、十分に摂取できています。鉄が4.4mgと非妊時なら十分ですが、妊娠中ならあとひと息がんばりたいところです。煮干しを2本ほど食べると、鉄の充足率が100%をこえます。



### 栄養成分チェック

|      | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄     | レチノール当量 | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|--------------------|-------|------|-------|
| ごはん  | 311kcal | 5.9g  | 2.8g  | 69mg  | 1.1mg | 19 μg   | 0.09mg             | 5mg   | 1.3g | 0.7g  |
| お汁   | 28kcal  | 2.8g  | 0.2g  | 50mg  | 1.1mg | 54 μg   | 0.06mg             | 39mg  | 1.4g | 0.9g  |
| 主菜   | 174kcal | 16.9g | 8.1g  | 20mg  | 0.8mg | 44 μg   | 0.17mg             | 3mg   | 1.9g | 0.6g  |
| 副菜1  | 22kcal  | 0.7g  | 0.1g  | 54mg  | 0.7mg | 154 μg  | 0.04mg             | 17mg  | 1.7g | 0.5g  |
| 副菜2  | 47kcal  | 0.5g  | 2.0g  | 43mg  | 0.7mg | 49 μg   | 0.03mg             | 28mg  | 1.4g | 0.5g  |
| トータル | 582kcal | 26.8g | 13.2g | 236mg | 4.4mg | 320 μg  | 0.39mg             | 92mg  | 7.7g | 3.2g  |

## 鮭のオートミールグラタン

乳製品を使わずに作れるグラタンです。食材を変えてアレンジレシピに挑戦するのも楽しいですね。  
1人分 174 kcal 40分

### 材料(2人分)

- 生鮭 …………… 2切れ
- 玉ねぎ …………… ½個(100g)
- まいたけ …………… ½パック(60g)
- オートミール …………… 大さじ4
- 水 …………… 1.5カップ
- 塩 …………… 少々

### 作り方

- 1 オートミールと水を鍋に入れて、火にかけ沸騰したら中弱火にし、とろりとしたおかゆ状になるまで10分ほど煮て、塩少々をふる。
- 2 鮭は一切れを4つのそぎ切りにし、塩少々をふる。
- 3 玉ねぎは半分に切り、たて向きに薄くスライスする。厚手の鍋に油少々をひき、中火で10分ほどじっくり炒める。ほぐしたまいたけを加え、一緒に炒める。
- 4 ココット皿に3を敷き、鮭をのせる。上からオートミールソースを広げてかける。
- 5 200度に温めたオーブンで15分焼く。



※粉チーズをふるとボリュームが出ます。  
※オートミールはシリアルとして食べるだけでなく、ホワイトソース代わりに使ったり、シチューを作ったりできます。離乳食に使いやすい食材です。



ふんわりキレイな春色ごはんは梅味。傷みにくいのでお弁当にもオススメです。

## ピンク菜飯

10分  
炊飯時間を除く  
1人分 311 kcal

### 材料(4人分)

- 胚芽米 …………… 2カップ
- 黒米 …………… 小さじ1
- 梅干し …………… 1個
- 炒りごま …………… 大さじ1
- 大根葉 …………… 少々

### 作り方

- 1 米と黒米は合わせて洗って炊飯器に入れ、梅干しの種をはずして細かくちぎり、種ごと炊飯器に入れて炊く。
- 2 大根葉はゆでてみじん切りにする。
- 3 炊きあがったら梅干しを全体に混ぜ、種を取り除き、茶碗に盛る。
- 4 大根葉、ごまをふる。

