

岡本 正子先生の からだのためになるレシピ

第4回

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。



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。野菜だけでなく、果実も色々お料理に取り入れています。香りのよい柑橘類や保存性の高いりんご。デザートで食べるだけではもったいないです。

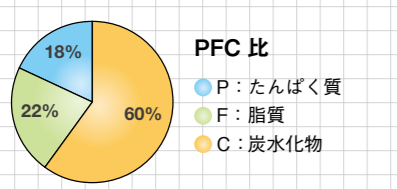
初夏の元気メニュー

栄養満点の食材で作ったパワフルメニュー。さまざまな香りと食感が味わえる4品がそろったので満腹感が得られます。



評価

PFC エネルギー比は適正。カルシウムは多め、鉄はほぼ充足しています。エネルギーはやや少なめですので、間食に甘いものをとっても差し支えありません。和食は塩分が多くなりがちです。おかずがあれば、主食は味の無いものにしてもよいでしょう。今回も野菜を177gとたっぷりとることで、ビタミンA、カロチン、食物繊維が、十分に摂取できています。



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 ₁	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
ごはん	312kcal	6.3g	1.7g	11mg	1.0mg	57 μg	0.23mg	1mg	2.2g	0.6g
お汁	146kcal	11.4g	5.4g	84mg	1.6mg	174 μg	0.09mg	11mg	4.0g	1.2g
主菜	86kcal	6.4g	3.1g	97mg	1.0mg	75 μg	0.08mg	31mg	2.6g	1.0g
副菜	81kcal	4.1g	4.8g	122mg	1.6mg	95 μg	0.10mg	48mg	3.1g	0.4g
トータル	625kcal	28.2g	15.0g	314mg	5.2mg	401 μg	0.50mg	91mg	11.9g	3.2g



混ぜご飯でつくるたけのご飯。
木の芽の香りとシャキシャキ食感を楽しんでください。

25分
炊飯時間を除く
1人分
312 kcal

たけのごはん

材料(4人分)

- 米 ……………2カップ
- 竹の子 …………… 小1/2本(60g)
- えのき …………… 1/3パック(35g)
- にんじん …………… 30g
- だし …………… 1/2カップ
- しょうゆ …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- 木の芽 …………… 4枚

作り方

- 1 たけのことえのき、にんじんは、小さめに切っておく。
- 2 だしとしょうゆ、塩で煮る。
- 3 汁気がほぼなくなったら、炊きたてのご飯に混ぜる。
- 4 木の芽を散らす。

減塩テクニック

炊き込みご飯にすると全体に塩分が分布して、総量として塩が多くなります。混ぜご飯ですと、具材に塩気があり、めりはりがきいて、炊き込みよりも減塩できます。



高野豆腐はふんわりとボリュームたっぷり。
今回は和風ですが中華風の味付けもよく合います。

1人分
86kcal
40分

キャベツ巻きのあさり煮

材料(2人分)

- だし ……………2カップ
- 塩 …………… 小さじ1/4
- しょうゆ …………… 小さじ1
- キャベツ …………… 2枚(140g)
- 高野豆腐 …………… 1枚
- にんじん …………… 20g
- グリーンピース …………… 正味20g
- 片栗粉 …………… 小さじ1

作り方

- 1 キャベツをゆでて、芯をとる。
- 2 高野豆腐はもどして、細長くたて半分に切る。
- 3 にんじんは千切りにする。グリーンピースはさやからはずし、さっとゆで、冷水につける。
- 4 高野豆腐とにんじんをキャベツで巻く。
- 5 巻き終わりを下にして鍋に並べ、だしと調味料を入れて火にかけ15~25分ことこと煮る。
- 6 煮えたら2つに切る。
- 7 煮汁にグリーンピースを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。



※高野豆腐に筋めを入れて、中ににんじんをつめてもいいでしょう。

