

岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第5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。夏場はあっさりしたものに偏りがち。さっぱりしていて短時間調理でも栄養満点の献立で、夏を乗りきりたいですね。

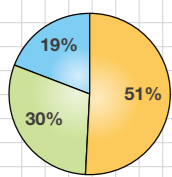
夏のさっぱりメニュー

暑い日でもあっさり食べられる口当たりのよい5品がそろいました。器選びや盛りつけも工夫すれば、より一層食卓が涼しげになりますね。



評価

PFC エネルギー比のうち、脂質エネルギー比がやや高めなのは、総エネルギーが少ないからです。ご飯をもう少し増やすか、果実をつけると適正になります。今回も野菜を220g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。カルシウムは適正。鉄はやや不足です。鉄強化のおやつを取り入れるとよいでしょう。



PFC 比

- P: たんぱく質
- F: 脂質
- C: 炭水化物

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	267kcal	4.7g	0.7g	4mg	0.7mg	0 μg	0.06mg	0mg	0.7g	0.0g
お汁	24kcal	1.4g	0.1g	21mg	0.2mg	46 μg	0.08mg	15mg	1.4g	1.4g
主菜	216kcal	19.2g	13.0g	33mg	1.1mg	25 μg	0.15mg	8mg	1.3g	1.2g
副菜1	81kcal	3.8g	5.9g	119mg	1.5mg	17 μg	0.07mg	3mg	1.4g	0.1g
副菜2	49kcal	0.5g	2.0g	17mg	0.3mg	234 μg	0.03mg	3mg	1.3g	0.3g
トータル	637kcal	29.6g	21.7g	194mg	3.8mg	322 μg	0.39mg	29mg	6.1g	3.0g

さばのおろしぽん酢ソース

DHA を豊富に含むさばで良質な油を摂取しましょう。今回はぽん酢と大根おろしであっさりいただきます。

1人分
216kcal
10分

材料(2人分)

- さば.....2切れ
- 塩.....少々
- ぽん酢.....大さじ2
- おぼろ昆布.....少々
- 大根おろし.....1/2カップ
- かいわれ菜.....適宜

作り方

- 1 さばに塩少々をふり、グリルかオーブンで焼く。
- 2 1にぽん酢をふりかける。
- 3 大根は皮ごとおろす。
- 4 皿に大根おろしをひろげ、2のさばをのせる。
- 5 おぼろ昆布をひろげてかけ、貝割れ菜を散らす。

※さばは、オリーブオイルを少しからませて焼いてもよいでしょう。



ごま豆腐も家庭で簡単につくれます。なめらかな食感がうれしいですね。

40分

冷やす時間を含む

1人分
81 kcal

豆乳ごま豆腐

材料(2人分)

- だし.....0.5カップ
- 粉寒天.....1g(小袋1/4)
- 豆乳.....0.5カップ
- 練りごま(白).....大さじ1
- 塩.....少々
- しょうゆ.....少々
- 青じそ.....2枚
- ミニトマト.....2個

作り方

- 1 鍋にだしと粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、塩としょうゆ少々を加える。
- 3 豆乳と練りごまをよく混ぜてから2の鍋に加えて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- 4 流し缶などの型に入れ、30分冷やし固める。
- 5 切り分けて、青じそとミニトマトを飾って盛りつける。

※3の工程で泡立て器を使って混ぜると簡単です。

