

岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第9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。大好きな乾物とにんじんたっぷりメニューです。リーズナブルなところもお気に入りです。

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。

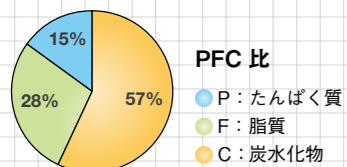
冬のおばんざい風メニュー

栄養満点の炒飯と具沢山のみそ汁があれば、あとはおばんざい風の副菜で十分。珍しい食材は使っていません。あれこれ組み合わせるとレパートリーを増やしましょう。



評価

PFC エネルギー比は脂質がやや多めですが、適正です。しっかりエネルギーが摂れています。ゼリーは食間にいただくのもよいでしょう。カルシウム、鉄分、レチノールなど、充足率の高い献立です。野菜も125gと適正です。和食の唯一の問題点である塩分。この献立も推奨量より、やや多めですが、許容範囲内です。



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	386kcal	12.8g	8.5g	70mg	2.4mg	110 μg	0.22mg	8mg	4.9g	1.4g
お汁	60kcal	4.1g	1.8g	79mg	1.4mg	130 μg	0.05mg	8mg	2.6g	0.8g
副菜1	134kcal	5.2g	8.2g	147mg	1.9mg	81 μg	0.07mg	2mg	3.5g	0.6g
副菜2	89kcal	4.4g	3.0g	88mg	1.1mg	310 μg	0.11mg	6mg	2.4g	0.7g
おやつ	26kcal	0.3g	0g	7mg	0.1mg	81 μg	0.03mg	9mg	0.1g	0.1g
トータル	695kcal	26.8g	21.5g	391mg	6.9mg	712 μg	0.48mg	33mg	13.5g	3.6g

五穀納豆炒飯

免疫力アップに整腸作用、そして風味豊かな発酵食品・納豆。一皿でエネルギーもたんぱく質もしっかり摂れる一品です。

1人分
386 kcal

10分
炊飯時間を除く

材料(2人分)

好みのご飯……………2膳
 納豆……………2パック(80g)
 長ねぎ……………4cm
 にんじん……………薄切り2枚
 焼きのり……………1/2枚
 水菜……………1/2株(20g)
 サラダ油……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ2
 塩……………少々

作り方

- 1 長ねぎは小口切りにする。にんじんはみじん切りにする。水菜は2cmくらいに切る。
- 2 フライパンを火にかけ、油をひき、にんじん、長ねぎを炒める。
- 3 ご飯と納豆を入れてさっと炒め、しょうゆ、塩で味をととのえ、水菜を加えてさっくり混ぜる。
- 4 皿に盛って、のりをもみほぐして、炒飯にばらりと散らす。

※今回は、米にきび、黒米、米粒麦を加えました。



乾物のみそ汁

干しいたけは風味を損なわないために水でもどしましょう。日本人の知恵がぎゅっと詰まった栄養満点のみそ汁です。

1人分
60 kcal

20分



材料(2人分)

高野豆腐……………1/2枚
 昆布……………10cm
 干しいたけ……………2~3枚
 にんじん……………2cm
 小松菜……………1株(40g)
 みそ……………大さじ2
 水……………2カップ

作り方

- 1 鍋に水を入れ、しいたけ、昆

布をつける。やわらかくなったら食べやすく切って鍋にもどす。
 2 高野豆腐はぬるま湯でもどし、小さなさいのめに切る。
 3 にんじんは皮ごといちよう切り。小松菜はよく洗ってざく切りにする。
 4 1の鍋に高野豆腐とにんじんを入れて、10分煮る。
 5 最後に小松菜を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。

割り干し大根ごまサラダ

割り干し大根は大きめに切られた切り干し大根。歯ごたえもよく、食物繊維もたっぷりです。

1人分
134 kcal

15分
もどす時間を除く

材料(2人分)

割り干し大根……………10g
 にんじん……………2cm
 ツナ缶……………1/2缶
 きゅうり……………1/4本
 酢……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1/2
 すりごま……………大さじ1

作り方

- 1 割り干し大根は、ぬるま湯で30分ほど漬けてもどす。やわらかくなったら、2、3cmに切って、もどし汁ごと鍋に入れる。
- 2 にんじんは皮ごと粗いせん切りにして、1の鍋に入れて5分ほどゆでて、水気を絞る。
- 3 ツナ缶は、身をほぐす。
- 4 きゅうりは千切りにする。
- 5 ポールに1~4と調味料を入れて、混ぜる。

