

～作って簡単レシピ集～



チャレンジレシピ!

- ◎主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく
 - ◎妊娠期にとりたい栄養素をしっかりと
 - ◎うす味に気を付けて
- という、3つのテーマについてお伝えしてきたことをギュギュッと詰め込んだレシピです。

カルシウム、鉄、食物繊維が
たっぷりのカレー。
スパイスの香りとヨーグルト
のkokoroで美味しくうす味に。

★大豆とトマトのカレー（2人分）

玉ねぎ・・・・・・・・100g
にんにく・・・・・・・・3g
しょうが・・・・・・・・3g
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
カットトマト缶・・200g
大豆水煮・・・・・・・・100g
ヨーグルト・・・・・・100g
コンソメ・・・・・・・・1個
トマトケチャップ
・・・・・・・・大さじ1
カレー粉・・・・・・・・小さじ2

- ① 玉ねぎは、1cm角に切る。
にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、カットトマト、大豆、ヨーグルト、
コンソメを加えて10分ほど煮る。ケチャップ、カレー粉を加
えて更に5分ほど煮詰める。
- ④ ご飯を盛り付けてカレーをかける。
※お好みで野菜、ひき肉や野菜など具材をアレンジ!

★リボンサラダ（2人分）

人参・・・・・・・・60g
きゅうり・・・・・・・・1/2本
〔レモン汁・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1

- ① 人参ときゅうりはピーラーでリボン状にし、5cmの長さに
そろえて切る。
- ② ポリ袋にレモン汁と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
材料をすべて入れて揉み、漬け込んでおく。

リボンや花の形に盛り付けると
可愛らしいです。
お塩を加えないさっぱり味。

★ミルクくずもち（2人分）

牛乳・・・・・・・・200cc
片栗粉・・・・・・・・大さじ3
きな粉・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1

- ① 鍋に牛乳と片栗粉を入れて、よく溶かす。
- ② 弱火にかけて木べらで混ぜながら加熱する。焦げないように
気を付けて、全体がもったりするまで加熱して粗熱をとる。
- ③ 濡らしたバットに、②を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ スプーンで1口大にすくい、器に盛り付けて、きな粉と砂糖
を混ぜてかける。

手軽につくれるデザートで、
ほっとひと息。
カルシウムがたっぷり!



ふなばし食材でカフェメニュー

船橋市は農産物や水産物など、様々な特産物があります。

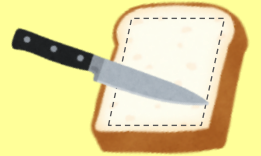
地元的新鲜な食材を使い、ちょっぴり手の込んだカフェメニューを作ってみませんか。

難しそうなキッシュも身近な素材で手軽に再現！
1品で主食・主菜・副菜がとれるメニューです。

★小松菜キッシュ（2人分）

食パン・・・・・・・・6枚切2枚
卵・・・・・・・・2個
牛乳・・・・・・・・大さじ4
ピザ用チーズ・・20g
こしょう・・・・少々
ベーコン・・・・10g
小松菜・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・1/2パック
サラダ油・・・・小さじ2

- ① 食パンは耳を残して白い部分をくり抜く。
- ② 小松菜・・・・3cmの長さに切る
しめじ・・・・いしづきを取ってほぐす
- ③ フライパンにベーコンを入れて油が出るまで炒め、小松菜としめじを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ ボウルに卵を割り入れて、牛乳、チーズ、こしょうを加えてよく混ぜたら③を加える。
- ⑤ フライパンにサラダ油（小さじ1）を中火で熱し、食パンの耳を1枚分置いて、④の卵液の半量を流し込む。くり抜いた食パンをのせ、焦げ目がつくまで両面を焼く。2枚分焼いて食べやすく切る。



★のりドレッシングのサラダ（2人分）

お好みのサラダ用野菜
・・・・・・・・小鉢2杯分
のり・・・・・・・・全型1/2枚
しょうゆ・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・小さじ2
みりん風調味料
・・・・・・・・大さじ1

- ① 野菜は食べやすい大きさにしておく。
- ② のりを細かくちぎり、しょうゆ、酢、みりんを加えてよく混ぜる。
- ③ 野菜を器に盛り付け、食べる直前に②のドレッシングをかける。
(お好みで、ドレッシングにゴマ油や大葉、しょうがなどを加えても美味しいです。)

のりの香りが良い、手作りドレッシング。

★にんじんゼリー（4人分）

粉寒天・・・・・・・・2g
水・・・・・・・・150cc
砂糖・・・・・・・・大さじ2
人参・・・・・・・・80g
オレンジジュース
・・・・・・・・200cc

- ① 人参は皮をむいてすりおろす。
 - ② 鍋に分量の水、寒天、砂糖を入れてよく混ぜる。火にかけて沸騰してから更に2分ほど加熱して火を止める。
 - ③ ②の鍋に、①の人参とオレンジジュースを加えて混ぜる。
 - ④ 水で濡らした型に流し入れて冷やし固める。
- ※ このレシピは作りやすい4人分の分量になっています。

野菜を使ったデザート。
船橋産の人参は、春～夏にかけて旬を迎えます。

手軽にもう1品! ストック食材レシピ

あと1品ほしい! そんな時に家にあるもので簡単にできる副菜レシピを紹介します。

普段のお食事やお弁当だけでなく、小腹が空いた時のおやつにもぴったりです。

和えるだけの簡単レシピ!
いろいろな野菜にアレンジ
できます。



★ブロッコリーナムル (2人分)

冷凍ブロッコリー
・・・100g
塩昆布・・・4g
ごま油・・・小さじ1

- ① ブロッコリーは温まるまで解凍して水気をきいたら、温かいうちに塩昆布、ごま油を加えて和える。

★しらたきの炒り煮 (2人分)

しらたき・・・100g
乾燥きくらげ・・・4g
かつお節・・・5g
酒・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1

- ① しらたきは水洗いして、食べやすい長さに切る。きくらげは水でもどし、せん切りにする。
- ② 鍋にかつお節を入れて弱火にかけ、パリッとするまで乾煎りして取り出す。その鍋にしらたき、きくらげを入れて中火でチリチリになるまで炒める。酒、しょうゆを加え、水気が少なくなったら、かつお節を戻し入れてよく混ぜる。

食物繊維たっぷりメニュー。
かつお節は煎ると更に香りが
増し、コクが出ます。

★切り干し大根のサラダ (2人分)

切干大根・・・30g
乾燥ワカメ・・・2g
ツナ缶(汁ごと)・・・20g
酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1

- ① 切干大根とワカメは水でもどし、水気をよく絞る。切干大根は食べやすく3cmくらいに切る。
- ② 酢、砂糖をよく混ぜて溶かし、切干大根、ワカメ、ツナを加えて和える。(食べる直前に和える)

ツナのうま味が詰まった汁を
そのままドレッシングに。
カルシウムが取れるメニュー。

★かぼちゃのレモン煮 (2人分)

冷凍かぼちゃ・・・100g
レモン汁・・・小さじ1
はちみつ・・・小さじ2
水・・・小さじ2

- ① レモン汁、はちみつ、水をよく混ぜる。
- ② 耐熱容器に①の調味液と冷凍かぼちゃを入れてよくからめ、ふんわりとラップをして600wで3分加熱する。

かぼちゃは葉酸が多い食材。
おかずにも、おやつにもなり
ます。