マタニティクラスで配布している、おすすめレシピです。

大豆のトマト煮、４人分です。

材料です。

牛挽肉１００グラム、水煮大豆１５０グラム、玉ねぎ２分の１個（１００グラム）、にんにく１かけ、オリーブ油大さじ１、トマトの水煮缶1缶（４００グラム）、ロリエ1枚、砂糖大さじ２分の１、コンソメ1個（５グラム）、塩小さじ２分の１、こしょう少々。

作り方です。

１）玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。

２）鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら牛挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。

３）玉ねぎがしんなりしたら、トマトの水煮缶、ロリエ、砂糖、コンソメを加えて火を弱め、大豆を加えて１５～２０分煮て、塩、こしょうで調味する。

１人分の栄養成分値です。

エネルギー１７５キロカロリー、たんぱく質９.５グラム、脂質１０.４グラム、炭水化物８.６グラム、食塩相当量１.５グラム、カルシウム５３ミリグラム、鉄１.８ミリグラム

大豆のトマト煮は、フリージングをすると、いろいろとアレンジもでき便利です。

大豆のトマト煮に野菜を入れて煮て、大豆とトマトの野菜スープになります。

大豆のトマト煮をスパゲッティにかけて、大豆のトマト煮のパスタになります。

ひじきの中華和え、２人分です。

材料です。

乾燥芽ひじき１５グラム、長ねぎ２０グラム、人参１０グラム、瓶詰のザーサイ７グラム、ごま油小さじ１、ポン酢小さじ１

作り方です。

１）ひじきは水でもどす。水を替えて洗い水気をきって、さっと熱湯にくぐらせる。

２）長ねぎ・人参は３センチの長さに切って縦にせん切りにする。ザーサイは、あらみじん切りにする。

３）ごま油とポン酢を合わせ、１）と２）を和える。

１人分の栄養成分値です。

エネルギー３９キロカロリー、たんぱく質０.９グラム、脂質２.１グラム、炭水化物１.８グラム、食塩相当量１.１グラム、カルシウム８５ミリグラム、鉄０．６ミリグラム。

長ひじきを使う場合は、食べやすい大きさにカットしましょう。

さば缶のイタリアン煮込み、２人分です。

材料です。

オリーブ油大さじ２分の１、にんにく４分の１かけ、玉ねぎ２分の１個（２００グラム）、豆板醤小さじ４分の１、白ワイン大さじ１、さばの水煮缶1缶（１８０グラム）、ミニトマト６個、生のマッシュルーム４個（缶詰のマッシュルームの場合は、３０グラム）、パセリ少々、レモン４分の１個

作り方です。

１）にんにく、パセリをみじん切り、玉ねぎは横半分に切り、５ミリ幅にスライスする。ミニトマトは横半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。レモンはくし型に切る。

２）豆板醤と白ワインを混ぜ合わせておく。

３）フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。

４）３）にマッシュルーム、缶の汁を切ったさば、２）の調味料を加える。

５）蓋をして、そのまま弱火で１０分蒸し煮にし、その後、軽くさばをほぐし、ミニトマトを加え、蓋をせずに更に弱火で１０分煮る。

６）５）にパセリを加えて軽く混ぜ、器に盛りレモンを添える。

１人分の栄養成分値です。

エネルギー２２７キロカロリー、たんぱく質１７.０グラム、脂質１１.５グラム、炭水化物１０.９グラム、食塩相当量１.０グラム、カルシウム２５９ミリグラム、鉄１.９ミリグラム。

火を通して、白ワインのアルコール分をとばしてください。

缶詰のマッシュルームは塩分があるので、生のマッシュルームがおすすめです。

小松菜とあさりのからしマヨネーズ和え、２人分です。

材料です。

小松菜２００グラム、あさりの水煮缶１缶（４０グラム）、酒小さじ２、マヨネーズ小さじ２、粒マスタード小さじ２。

作り方です。

１）小松菜は茹でて水気をしぼり、２～３センチの長さに切る。

２）缶の汁を切ったあさりを鍋に入れ、酒をふりかけてさっと煮る。

３）マヨネーズと粒マスタードを合わせ、１）と２）を和える。

１人分の栄養成分値です。

エネルギー７７キロカロリー、たんぱく質４.９グラム、脂質４.０グラム、炭水化物３.４グラム、食塩相当量０.５グラム、カルシウム１９９ミリグラム、鉄８.９ミリグラム。

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。