

妊婦さんの体が喜ぶ簡単レシピ

～冬バージョン～

【主菜】 チーズ入りミートローフ

<材料 (2人分)>

合挽き肉・・・140g
 玉葱・・・40g
 A ピーマン・・・1/2個
 ホールコーン・・・10g
 プロセスチーズ・・・20g
 パン粉・・・小さじ4
 牛乳・・・小さじ4
 卵・・・1/2個
 塩・・・少々
 粗挽きコショウ・・・少々
 トマトケチャップ・・・大さじ1
 B 中濃ソース・・・小さじ1
 パプリカ(赤・黄)・・・1/3個
 ブロッコリー・・・1/3株

<作り方>

- ① ボウルにパン粉、牛乳、卵を入れて軽く混ぜ、パン粉に水分を吸わせる。
- ② 玉葱、ピーマンはみじん切り、チーズは1cm角に切る。
- ③ Aと塩、粗挽きコショウを①のボウルに加え、よく混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③をかまぼこ型に整えて180℃のオーブンで25～30分焼く。残り10分程度になったら、一口大に切ったパプリカを横に並べて一緒に焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでする。
- ⑥ Bを合わせてよく混ぜる。
- ⑦ ④を適当に切り分け、パプリカ、ブロッコリーを添え、⑥のソースをかける。

1人分 273kcal/塩分1.3g

【副菜】 小松菜ときのこの海苔和え

<材料 (2人分)>

小松菜・・・60g
 しめじ・・・1/3株
 しらす干し・・・小さじ2
 だし汁・・・小さじ2
 A しょうゆ・・・小さじ1
 しごま油・・・小さじ1/3
 焼き海苔・・・1/3枚
 白いりごま・・・小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は洗って泥を落とす。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①をゆでる。火が通ったら、ざるにあげ水にさらして冷ます。水気を絞り、小松菜は3～4cmの長さに切る。
- ③ ボウルにA入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ③に②としらすを入れて混ぜ、味を馴染ませる。
- ⑤ 焼き海苔を手でちぎり加え、白ごまはひねりながら潰して加え、軽く混ぜる。

1人分 45kcal/塩分0.5g

【汁もの】 トマト入りスープ

<材料（2人分）>

じゃがいも 40g
玉葱 20g
人参 20g
ベーコン 10g
トマト 1/3個
水 1と1/2カップ
固形スープ 0.5個
しょうゆ 小さじ1/2
こしょう 少々
万能ねぎ 少々

<作り方>

- ① じゃがいも、玉葱、人参は皮をむいて、1cm角（にんじんは少し小さめ）のさいころ切りにし、じゃがいもは切ったら水にさらす。
- ② ベーコンは1cm位の色紙切り、トマトも角切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れ弱火で炒める。じゃがいも、玉葱、人参を入れてさらに炒め、分量の水を加え中火にかける。沸騰したら固形スープ、トマトを加えて煮込む。
- ④ 具材が柔らかくなったら、しょうゆ、こしょうで味を整え、最後に万能ねぎを散らす。

1人分 51kcal/塩分1.0g

【副菜】 フルーツのヨーグルトかけ

<材料（2人分）>

いちご 6個
ヨーグルト 100g

<作り方>

- ① フルーツは好みの大きさに切る。
- ② ヨーグルトをかける。

1人分 60kcal/塩分0.1g

【主食】 ごはん

ごはん . . . 1人 130g

【2人分レシピ】

1人分 218kcal