

いそさぽルーム ランチタイム



★メニューの一例です。

当日のメニューはお楽しみに♪

アレルギー等は事前にご相談ください。

〇●〇 雑穀ごはん 〇●〇

〔材料 (1合分(約2人分))〕

米	1合
雑穀ミックス	大さじ3 (30g)
水	規定量(1カップ)と大さじ3

〔作り方〕

1. 米は通常通り洗い、炊飯器の内釜の線まで水を加える。
2. 雑穀ミックスと大さじ3の水を加え、軽く混ぜる。
3. 30分浸漬してから炊飯する。

雑穀ミックスを使うと、手軽に白米より食物繊維やミネラルがとれます。

噛み応えがあり、自然と噛む回数が増えるので、満足感が得られます。

水加減や炊き方は、商品によって異なる場合がありますのでパッケージをご確認ください。

〇●〇 鶏つくねの野菜あんかけ 〇●〇

〔材料 (2人分))〕

切り干し大根	20g	
鶏ひき肉	150g	
A {	溶き卵	1/2個分
	酒	大さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	しょうが汁	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
<野菜あん>		
にんじん	40g	
玉ねぎ	50g	
干し椎茸	1枚	
小ねぎ	1本	
B {	椎茸戻し汁+だし汁	100ml
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
C {	水	小さじ2
	片栗粉	小さじ1

〔作り方〕

1. 切り干し大根は水で戻し、絞ってから粗みじん切り、干し椎茸は水(100ml)で戻す。(耐熱容器に干し椎茸とたっぷりの水を入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱をして戻してもOK。)
2. ボウルに鶏肉を入れ、Aと切干大根を加えて粘りが出るまでよく練る。
3. 片栗粉を加えてさらに練り、4等分に分けて丸める。
4. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、弱火にして②を並べて両面焼く。
5. 野菜あんは、人参を千切り、玉ねぎは薄切り、戻した干し椎茸は薄切りにする。
6. 小ねぎは小口切りにする。
7. 鍋にBと④を入れ、野菜が軟らかくなるまで弱火にかける。
8. 軟らかくなったら火を強めて、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。
9. ③の鶏つくねを器に盛り、⑧のあんをかけ、⑥の小ねぎを飾る。

切干大根、干し椎茸、高野豆腐、ひじき、きざみ昆布などの乾物はカルシウム、食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。

買い物に行けないときや、災害時の備えとしても、乾物をストックしておくとても便利です♪

〇●〇 具だくさん味噌汁 〇●〇

〔材料 (2人分)〕

だいこん	40 g
にんじん	20 g
ごぼう	20 g
小松菜	40 g
なめこ	20 g
油揚げ	1 枚
だし汁	1 と 1 / 2 カップ
みそ	小さじ 2 と 1 / 2

〔作り方〕

1. だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切り、小松菜は 3cm の長さ、油揚げは湯をかけて油抜きをしてから短冊切りにする。なめこは水洗いする。
2. 鍋にだし汁とだいこん、にんじん、ごぼう、なめこ、油揚げを入れて火にかける。
3. 野菜が軟らかくなってきたら、小松菜を入れ、しんなりしたら味噌を溶き入れる。

汁物にすると手軽に野菜をたくさん摂ることができます。
また、素材からの旨味やだしがよく出ることと、汁の量が減ることによって減塩になります。

〇●〇 トマトゼリー 〇●〇

〔材料 (2人分)〕

食塩無添加トマトジュース	100ml
りんごジュース	150ml
粉寒天	2 g

〔作り方〕

1. 鍋に食塩無添加トマトジュース、りんごジュース、粉寒天を振り入れ、火にかけ、泡だて器で混ぜる。沸騰したら弱火にして、粉寒天をよく煮溶かす。
2. 粉寒天が溶けたら、火を止めてバットや型に流す。
3. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

- ・授乳中はおなかがすきますね。ゼリー類は水分補給にも間食にもなりますが、糖分の取り過ぎにもなりやすいため、手作りが簡単でおすすめです。また寒天はゼラチンに比べ食物繊維も摂れ、常温でも溶けないのでおすすめです。
- ・1 歳頃から食事の合間にミルクに代わり、補食（食事で足りない栄養を補充します。）を摂るようになります。夏場は水分不足が心配ですが、寒天ゼリーは水分補給にもなるためおすすめです。

(1 人分の栄養成分)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	葉酸(μg)	食物繊維(g)
雑穀ごはん(150g)	239	4.8	0.8	0	6	0.7	15	0.9
鶏つくね野菜あん	256	16.9	12.5	1.5	80	1.4	50	3.6
具だくさん味噌汁	76	4.6	4.0	1.0	88	1.4	50	2.3
合計	571	26.3	17.3	2.5	174	3.5	115	6.8
トマトゼリー	41	0.5	0.1	0.2	5.7	0.5	10.8	1.1