

# ★ふれパマママスクール レシピ♪ ～冬編～

今回のレシピは主菜・副菜を1皿で！  
時短&簡単&バランスメニューの紹介です♪

妊婦用減塩レシピです★  
味が物足りない時は、  
かきたま汁に塩を少し+  
蒸し煮はボン酢等をつけて  
食べてみてください。



★1食分★

エネルギー **729kcal**

食塩相当量 **2.1g**

フライパンで  
簡単調理!!



## キャベツと手作り肉団子の蒸し煮

### 和風たまごスープ

#### ■材料（2人分）

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 人参              | 20g（目安：2cm） |
| 小松菜             | 2株          |
| えのきたけ           | 20g         |
| だし汁             | 300cc       |
| （食塩無添加顆粒だしでもOK） |             |
| 酒               | 小さじ1        |
| しょうゆ            | 小さじ1        |
| こうや豆腐           | 6g          |
| （5mm角）          |             |
| 卵               | 1個          |

こうや豆腐で  
鉄分やカルシウム UP!!

#### ■作り方

- ①人参はいちょう切り、小松菜は3cm、えのきたけは5cmに切る。
- ②なべにだし汁、酒、しょうゆを沸かし、人参、小松菜、えのきたけ、こうや豆腐を順に加えて煮る。
- ※こうや豆腐は戻さず、そのままOK。
- ③溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

#### ■材料（2人分）

|        |               |
|--------|---------------|
| キャベツ   | 300g（6枚）      |
| しいたけ   | 3個            |
| 万能ねぎ   | 2本            |
| 油揚げ    | 1枚            |
| 水      | 1カップ          |
| 塩      | 小さじ1/4        |
| 鶏ひき肉   | 120g          |
| 牛ひき肉   | 60g           |
| 酒      | 大さじ1          |
| 塩（下味用） | ひとつまみ         |
| パン粉    | 大さじ3          |
| しょうがこ  | 2g（チューブ2cmでも） |
| すりごま   | 適宜            |
|        | 大さじ1          |

パン粉は冷凍  
保存が便利

すりごまで  
鉄分 UP!!

#### ■作り方

- ①キャベツは6～7cm四方に切る、しいたけは軸を切り3等分のそぎ切り、万能ねぎは小口切り、油揚げは2cm幅の短冊切りにする。
- ②フライパンにキャベツ、しいたけ、油揚げを入れ、水、塩を加えてふたをし、中火にかける。
- ③ボウルにAを全て入れ練り混ぜ、肉だねを作る。
- ④②が煮立ったら、ふたを取り、肉だねを1/8量ずつスプーンで丸めながら加え、再びふたをして弱めの中火で6分蒸し煮にする。
- ⑤器に盛り、万能ねぎとすりごまを散らす。

白飯（170g）

果物（100g位）