



根菜を沢山食べて美味しい母乳に…

元気・回復コース

～嬉しい低カロリー
お野菜たっぷり～

根菜を沢山食べて美味しい母乳に…

元気・回復コース

～嬉しい低カロリー～ お野菜たっぷり～

所要時間2時間30分

2人分（作り置き）



1

【まずは…】

- ①食材を準備する
- ②お湯を沸かす

※置いておける場所がある場合は、食材を出して置く（生もの以外）

※茹でるものがある場合はまず、お湯を沸かす。

⇒茹でながら、タイムラインを考えたり、食材下ごしらえの時間にあてる

2

【時間がかかるものから始める】

- 1、鶏ときのこの塩麴レモン蒸し
- 2、豚汁
- 3、大根と人参とさつま揚げの煮物
- 4、長芋のグラタン

3

【コースのポイント（コツ）】

①メニューでコンロの使用が多いので、コンロもの（火にかけておくもの以外から）終わらせていく

⇒豚汁は煮込みたい、煮物は余熱で味を入れていく

②切るものが多いので、まとめて切っておく

⇒レモン蒸しの鶏肉は漬け込むので、先に終わらせる

⇒根菜類は「豚汁」「煮物」で同じ食材を使用しているの、一緒に切ってしまう。

切ったらすぐに、どちらかを始める（同時でもOK）

材料

・鶏むね肉	1枚
・玉ねぎ	1個
・えのき	1袋
・しめじ	1袋
・レモン	1個（果汁でもOK）
・長芋	1袋（150～250g）
・玉子	2個
・豚こま切れ肉	80～150g
・人参	1本
・大根	1/2本
・ネギ	1/2本
・ごぼう	1本
・豆腐	半丁（小1パック）
・こんにゃく	小1枚
・さつま揚げ	1袋
・小松菜	1袋
・ツナ缶	1缶
・きゅうり	1本
・わかめ（乾燥わかめ）	30g（大さじ2）
・しょうが、にんにく	少々

味噌、しょうゆ、酒、てんさい糖、塩、みりん、
こしょう、オリーブオイル、酢、塩麴、ごま油



根菜たっぷり豚汁

所要時間30分 2人分+作り置き

材料

豚小間肉	80g～150g
人参	1/2本
大根	1/4本
ごぼう	1/2本
ねぎ	1/2本
こんにゃく	小1枚
木綿豆腐	半丁～小1パック
えのき	半分
しめじ	半分

}	(だし	小1)
	水	1カップ
	味噌	大3～
	にんにく	少々
	しょうが	少々

1. 人参、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは食べやすく切る。肉は1cm幅に切る。
2. 鍋に、肉を入れ軽く炒める。※フッ素加工ではない鍋の場合、くっつきそうな場合は炒めないで水から入れる。
3. 切った野菜を入れ肉と一緒に軽く炒める。
4. 水、だし、を入れ煮る。
5. 沸騰したら灰汁を取りながら、やわらかくなるまで煮る。
6. 具材が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。にんにく、しょうがを入れ、味を決める。※味噌の塩味ではなく、しょうが、にんにくであじを決める。
7. さいの目に切った豆腐、を入れる。



大根と人参とさつま揚げの煮物

所要時間1時間 2人分+作り置き



材料

大根	1/4本
人参	1/2本
ゴボウ	1/2本
さつま揚げ	適量

だし	200cc
しょうゆ	大さじ1
(てんさい糖)	

※さつま揚げの甘味を確認して、入れるか入れないか決める

・さつま揚げはお湯をかけるかお湯の中ですぐ
→油抜きをすると、カロリーも低くなり、味も染み込みやすくなります。

1. 大根は2cmのちょう切り
2. にんじんは2cmの半月切りにする。
3. さつま揚げは4等分にする。
4. 鍋に、1と調味料と水を入れ、落とし蓋をして煮る。
5. 15分ほど煮てから、火から降ろす。
6. 落とし蓋をして味を入れる
→冷めていくときに、味が入る





鶏ときのこの塩麴レモン蒸し

所要時間30分 2人分+作り置き

材料

・次の日に冷めた鶏のレモン蒸しもとっても美味しいです。
しっとりし、固くなりません。

二日目の方が美味しい
と言う方もいらっしゃいます。
レモンがそのまま美味しく
食べられる状態になりますよ。

鶏むね肉	1枚
えのき	1/2袋
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	1/2個
塩麴	大2
レモン（果汁でもOK）	1個
※1個だと、とってもレモンが主張します。レモンがお好きな方にはおすすめです。	
コショウ	少々
酒	130cc~150cc
（酒の代わりに白ワインでもOK、アルコールが気になる方は水でも。）	



1. 鶏むね肉は繊維を断ち切るようにひとくちの大きさのそぎ切りにする。
2. 1をボウルに塩麴と入れてもみ込み15分以上おく。
3. しめじはいしづきを取りほぐす。
4. えのきはいしづきを取り半分に切る。
5. 玉ねぎはスライスする。
6. レモン半分をいちよう切りにする。
7. フライパンに玉ねぎを敷き、その上に鶏肉を重ならないように並べ軽くコショウを振る。
8. その上にしめじとえのきをのせ、レモン1/2個を絞り、レモンのいちよう切りを並べる。
9. 酒を130ccを回しいれる。
10. 蓋をして中火で火にかける。
11. 湯気が出てきたら、弱火で15分。

※保存容器に入れる場合は、汁ごと入れると肉が柔らかいまま保存できる。



長芋のグラタン

所要時間30分 2人分+作り置き

材料

長芋	1/2本（作り置き無し 全て半量）
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
玉子	1個
チーズ	適量

・作り置き分が要らない場合は半量で作ります。

・味付けは
味噌+ねぎ
塩麹
出汁+醤油

などもおすすめです。

1. 長芋の1/3を角切りにする。
2. 残りはすり下ろす。
3. 玉子、しょうゆ、みりんをボウルに入れて混ぜ合わせる。
4. グラタン皿に1を入れ、2を流し入れチーズを乗せる。
5. オーブンを200度に温め15分焼く。
6. もしくは自動のグラタンを選択して焼く。





小松菜とツナと卵のサラダ

所要時間20分 2人分

材料

小松菜	1袋
玉子	1個
ツナ缶	1缶
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大1

1. 玉子はゆで卵にする。4等分のくし形に切る。
2. 小松菜は茹でて3 cmに切る。
3. 軽く塩コショウをまぶす。
4. 皿に小松菜と卵を盛りつける
5. ツナを缶汁ごとのせる
6. 最後にオリーブオイルを回しかけ完成。



余裕があれば… きゅうりとわかめの中華和え

所要時間10分 2人分

材料

きゅうり 1本

わかめ 5g

酢 大さじ1/2

てんさい糖 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

白いりごま 適量

(しらす)

1. わかめはたっぷりの水に漬けて戻す。
2. きゅうりは薄切りにして塩を振りしばらくおき水分を出す。
3. 酢、てんさい糖、ごま油、しょうゆを混ぜる。
4. きゅうりの水分を絞り、2にわかめと一緒よく混ぜる。
5. 白いりごまを振りかける

出汁について

～お宅にある出汁を使う（やり方も同じにする）～

※料理によって濃さが違う場合も。出汁によっても味が変わります。最終的には味見で決めましょう。

ポイント

- ①お客様にこだわりを聞く
- ②当日作るメニューの出汁をまとめて作る
※計算しておき、無駄が無いようにする。味噌汁などで量が多い場合は別でもOK
- ③3番の顆粒だしの場合は、料理に合わせて使用する

1 素材から、とる。

鰹節
昆布

などの素材によって取り方が違います。

お客様に聞いて、いつものやり方でとりましょう。

2 出汁パックを煮出す (水だしもあります)

・市販の出汁パック
→商品の説明を読んでとりましょう。

・出汁パックに自宅に入れてとる
→お客様に聞いて、いつものやり方でとりましょう。

3 顆粒だし

・種類で濃さが違います。
→商品の説明を読んでとりましょう。

・溶かすお湯を準備しましょう。



調理ポイント

～産後の体、心・母乳に良い食事を作るには～

1, 食材選び

- ・必要な栄養素を摂取できる食材を選ぶ ①葉酸 ②鉄分 ③カルシウム ④ビタミンC ⑤たんぱく質 ※下記参照
- ・カロリーダウンの食材を選ぶ ①肉は油の少ない部位 ②魚は天然魚、白身魚がおすすめ（ひらめ・たら・かれい） ③イカ、タコもおすすめ（コレステロール値の制限がない場合）

2, 調理方法

- ・生よりも、煮る、炒める方が効果的にビタミンが取れる。
- ・カロリーダウンをしながら、調理する

3, 言葉か文字で伝える

- ・お母様やご家族に言葉で「何がどう良いのか」を説明してから、召し上がっていただく

1 葉酸

（ビタミンB群の一つで水溶性ビタミン）

赤血球の形成に関わり、酸素や栄養分を身体中に送る。

→出産で血液を失った身体に必要

【食材】

- ・ほうれん草
- ・春菊
- ・納豆
- ・いちご
- ・レバー
- ・グリーンアスパラガス

2 鉄分

血液を作る働き

→母乳は血液から作られています

・普段から貧血気味の人や、出産時に出血が多かった人は特に摂取を心がける

・鉄は吸収されにくいので、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとる

【食材】

- ・レバー
- ・卵
- ・ひじき
- ・しじみ
- ・青のり
- ・パセリ
- ・納豆

3 カルシウム

授乳しているとカルシウムが多く使われる

→カルシウムが不足すると歯や骨がもろくなるだけでなく、高血圧症や糖尿病の要因になる

【食材】

- ・小松菜
- ・ひじき
- ・チーズ
- ・しらす
- ・ししゃも
- ・煮干し
- ・牛乳
- ・干しエビ
- ・油揚げ
- ・イワシの丸干し

補足

・ビタミンC

鉄分は単体では吸収しにくいのでビタミンCと一緒にとる。ビタミンCは産後ストレスケアになる。（柑橘類、緑黄色野菜）

・たんぱく質

パワー、筋力作りに肉類、魚類、卵、大豆で摂取する。

