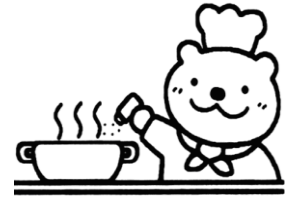


妊婦さん 応援レシピ



時間節約！

豚肉と青梗菜のレンジ蒸し

【1人分：エネルギー151Kcal・たんぱく質 23.6g・脂質 1.8g・塩分 1.0g】

材 料	2人分	作 り 方
豚もも肉（薄切り）	180g	① 豚肉は食べやすい大きさに切る。青梗菜の茎は斜め薄切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。もやしはひげ根をとり、にんじんはせん切りにする。 ② 耐熱皿にもやし、青梗菜、にんじんを敷き詰める。豚肉に薄く片栗粉をまぶして、野菜の上に均等にのせ、Aをよく混ぜてまわしかける。 ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジで5分加熱する。
青梗菜	1株（100g）	
もやし	100g	
にんじん	30g	
片栗粉	少々	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	

A

鉄分・葉酸
たっぷり

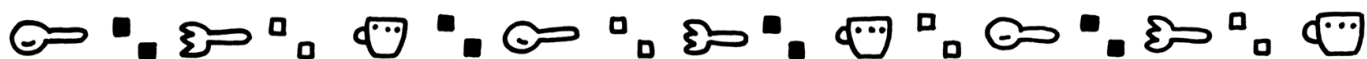
アスパラと牛肉のオイスターソースいため

【1人分：エネルギー134kcal・たんぱく質 12.9g・脂質 4.8g・葉酸 141μg・鉄分 1.9g 塩分 1.4g】

材 料	2人分	作 り 方
牛もも肉（薄切り）	100g	① 牛肉は食べやすい大きさに切る。アスパラは茎のかたい部分を除き、5mm幅の斜め切りにする。パプリカはへたと種を除いて5mm幅に切る。 ② フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして牛肉を炒め、アスパラとパプリカを加えてさっと炒める。オイスターソース、酒を加えて炒め合わせる。
アスパラガス	100g（3本）	
パプリカ（赤）	120g（1個）	
ごま油	大さじ1/2	
にんにく（みじん切り）	1/2かけ	
豆板醤	少々	
オイスターソース	大さじ1	
酒	大さじ1	

チューブ
でも良い





カルシウム
たっぷり

キッシュ

【1人分：エネルギー181kcal・たんぱく質 10.8g・脂質 11.9g・カルシウム 175mg・塩分 0.7g】

材 料	2人分	作 り 方
ベーコン（薄切り）	20g	① ベーコンは一口大に切り、ほうれん草は洗ってヘタをとり 5cm 長さに切る。玉ねぎは5mm厚さのスライス、しめじは石づきをとってほぐしさと洗っておく。 ② グラタン皿に①を入れて塩・こしょうをし、ふんわりとラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。 ③ ②に合わせた卵と牛乳を流し入れ、チーズを散らす。 ④ 180℃に温めたオーブンで15分焼く。
ほうれん草	60g	
玉ねぎ	30g	
しめじ	60g	
塩・こしょう	少々	
卵	1個	
牛乳	200cc	
とろけるチーズ	10g	

☆ アレンジ方法

- ・ 中身の野菜は、他の野菜でも代用可能です。おすすめ野菜⇒アスパラ、トマト、きのこ類
- ・ 食パンを一口大に切って、加えるとしっとりして食べやすくなります。

貧血予防!!

さばのカレーソテー

【1人分：エネルギー246kcal・たんぱく質 15.8g・脂質 14.7g・鉄分 1.1mg・塩分 1.2g】

材 料	2人分	作 り 方
かぶ	2個（160g）	① かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、5mm厚さに切る。かぶの葉は沸騰した湯で色よくゆで、水にとって水気を絞り、小口切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、中火でかぶの両面をこんがり焼き、取り出して器の盛る。 ③ さばに A を薄くまぶして、②のフライパンに入れ、中火で焼く。片面が色づいてきたら裏返し、Bを加えてふたをし、蒸し焼きにする。 ④ さばに火が通ったら、皿に盛り付け、かぶの葉を散らす。
オリーブ油	大さじ1	
さば	2切れ（140g）	
小麦粉	小さじ2	
カレー粉	少々	
酒	小さじ2	
水	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	





便秘予防&解消

鉄分豊富！！

ほうれん草とあさりのトマト炒め

【1人分：エネルギー96kcal・たんぱく質7.2g・脂質4.0g

鉄分12.1mg・食物繊維5.4g・塩分0.7g】

材 料	2人分	作 り 方
ほうれん草	160g	① ほうれん草は4等分の長さに切る。トマトはヘタを取ってザク切りにする。ひじきはぬるま湯に10分つけてもどす。あさは汁をきっておく。
あさりの水煮缶	40g	② フライパンにオリーブ油を熱し、①のひじき、ほうれん草を入れて炒める。
ひじき（乾燥）	10g	③ ②にあさり、トマトを加えて更に炒め、コンソメ、こしょうで味を調える。
トマト	1個	
オリーブ油	小さじ2	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
こしょう	少々	

まとめ作り

きのこのしょうが煮

便秘予防&解消

【1人分：エネルギー43kcal・たんぱく質3.8g・脂質0.5g・食物繊維4.5g・塩分1.3g】

材 料	2人分	作 り 方
生しいたけ	2枚	① 生しいたけは石づきをとって、薄切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。えのきたけは、根元を落し、3cm長さに切ってほぐす。しょうがはせん切り、長ねぎはみじん切り、赤とうがらしは種をとって輪切りにする。
しめじ	100g（1/2パック）	② 鍋にAとしょうが、赤とうがらしを入れて火にかけ、沸騰したらきのこ類を加える。ときどき混ぜながら、中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
えのきたけ	100g（1/2パック）	
しょうが	1かけ	
長ねぎ	20g	
赤とうがらし	1本	
だし汁	100cc	
酒	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

☆ アレンジ方法

- ・ 卵とじ
- ・ 茹でた青菜に和える





カルシウム
豊富！！

桜エビとレタスのチャーハン

【1人分：エネルギー354 kcal・たんぱく質 8.4 g・脂質 8.9 g・カルシウム 76mg・塩分 1.5 g】

材 料	2人分	作 り 方
ごはん さくらえび レタス 油揚げ ごま油 長ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 白ごま	300 g 大さじ 4 (8 g) 2 枚 (80 g) 1/2 枚 大さじ 1 1/4 本 小さじ 1/4 少々 小さじ 2 小さじ 1	①レタスはひとくち大にちぎる。長ねぎはみじん切りにする。油揚げは細めの短冊に切る。 ②フライパンにごま油を熱し、長ねぎとさくらえび、油揚げを炒める。 ③ごはんを加え、パラっとするまで炒める。塩・こしょう、しょうゆで味を調える。白ごまをふり、さっと炒めたら器に盛り付ける。 ☆アレンジ方法 ・さくらえびはしらす干しに替えても OK

カルシウム&葉酸

時短メニュー

アボカドとしらすの温玉のつけ丼

【1人分：エネルギー566 kcal・たんぱく質 19.7 g・脂質 27.3 g・カルシウム 179mg
葉酸 152 μg・塩分 1.7 g】

材 料	2人分	作 り 方
ごはん アボカド しらす干し 温泉卵 スライスチーズ 焼きのり すりごま（白） ポン酢しょうゆ	300 g 1 個 20 g 2 個 1 枚 1 枚 小さじ 2 小さじ 2	①アボカドを 1cm 角に切る。スライスチーズと焼きのりはちぎっておく。 ②器にごはんを盛り、チーズとのりを散らす。アボカドとしらす、温泉卵を盛り付け、すりごまとポン酢しょうゆをかける。 ☆アレンジ方法 ・しらす干しは桜エビやかťお節に替えても◎ ・青じそや青ネギをちらしてさっぱり風味に！





フランク

作り方

400cc

③ とろっとしてきたら、さっとぬらしたゼリー型（なければマグカップなど）に流し入れて冷やす。

おから入りスイートポテト

作り方

40g

② 材料をすべて合わせ、食べやすい大きさに分けてクッキングシートを敷いた鉄板に並べ、200℃のオーブンで表面がかりっとするくらい焼く。
(オーブントースターでも手軽に加熱できます)

豆腐白玉

作り方

小さじ2

③ 水気をきって、きな粉と黒みつをかける。





天然だしの取り方



天然だしは市販の顆粒・液体だしに比べて塩分が少なく、素材のうま味が強いため、料理に活用することで塩分控えめでもおいしい料理を作ることができます。

妊娠中の食事では、塩分を控えることが望ましいため、天然だしの使用をおすすめします。みそ汁などの汁物だけでなく、煮物やお浸しなど、様々な料理に活用できる天然だしは、身近にあるもので簡単にとることができます。

妊娠期から授乳期、また、離乳食にも使用できるため、この機会にぜひ天然だしを作ってみてはいかがでしょうか？

◎**簡単かつおだし** ※水2カップ（400cc）でみそ汁2杯分のだしがとれます。

材料	分量（2人分）	作り方
熱湯 かつお節	2カップ（400cc） 8g（湯の2%）	① 市販のティーパック（コーヒーフィルター、茶こし等でも可）にかつお節を入れる。 ② 耐熱の器（鍋やティーポット等）に①を入れ、熱湯を注ぎ、2～3分置く。 ③ かつお節パックを取り出す。

☆冷凍保存が可能なので、多めに作ってストックしておくとうちに使えます！

◎適塩みそ汁



材料	分量（2人分）	作り方
だし汁 みそ 好きな具材	300cc 15g（大さじ1） 適量	① だし汁を火にかけ、みそ汁の具材に火を通す。 ② 火を止めて、みそを溶き入れる。

☆具を多く、汁を少なく盛り付けることで、より減塩になります！

☆乾燥わかめや切り干し大根など乾物をストックしておくとうちに便利です！

◎だし茶漬け

材料	分量（2人分）	作り方
ごはん だし汁 白ごま 好きな具材 （焼鮭など）	200g 200cc 小さじ1 適量	① 器にご飯を盛り、好きな具材（焼鮭とみつば、サバ缶と青ネギなど）と白ごまをのせて、温めただし汁をかける。

