

妊産婦のためのレシピ



主食: ごぼうとお豆のタコライス カルシウム 葉酸 食物繊維

《材料》4人分

玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 片
ごぼう	100g
合い挽き肉	100g
大豆の水煮	100g
サラダ油	小さじ2
●ケチャップ	大さじ3
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
こしょう	少々
ご飯	1 杯ずつ (140~150g)
水菜	2 束
ミニトマト	8 個
粉チーズ	適量

《作り方》

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ごぼうは洗って、5mm厚さの薄切りにする。トッピングの水菜は3cm幅、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を入れて中火にかけ、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、ひき肉とごぼうを加え、お肉の色が変わり水分が飛ぶまで炒める。
- ④水気を切った大豆を加え、さっと炒める。●の調味料を加えて、やや火を強め、水分がしっかり飛ぶまで炒める。
- ⑤お皿にご飯を盛り付け、④、水菜、トマト、粉チーズをそれぞれのせる。

エネルギー	419kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	8.6g
カルシウム	91mg
鉄分	2.0mg
葉酸	69μg
ビタミンC	18mg
食物繊維	4.9g
食塩	1.2g

これ1品でも十分に栄養がとれます！ごぼうや大豆から食物繊維を豊富に摂れるので、妊娠中の便秘改善にもつながります。

主食: あさりとひじきの混ぜご飯 **鉄分カルシウム**

《材料》2 合分

干しひじき	大さじ 2 と 1/2
つきこんにゃく	40g
あさり水煮缶	70g
人参	1/2 本
●上白糖	小さじ 1/2
●酒	小さじ 1
●しょうゆ	大さじ 1/2 強
●オイスターソース	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2 程度
いりごま	適量
ごはん	2 合分

鉄分がたくさん摂れるので、授乳中のママにもおすすめです！

エネルギー	235kcal
たんぱく質	5.7g
脂 質	1.7g
カルシウム	48mg
鉄 分	4.4mg
葉 酸	9 μ g
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.6g
食 塩	0.6g

《作り方》

- ①ひじきは水に戻して洗う。つきこんにゃくは湯通しして臭みを抜き、食べやすい長さに切る。人参は、1 cm幅の干切りにする。
- ②油でにんじんをよく炒め、つきこんにゃく、ひじき、あさり缶(汁ごと)を順に加えて炒めます。●を入れて調味する。
- ③炊き上がったごはんに②を汁ごと加え、白ごまを入れて手早く混ぜる。
- ④器に盛り、完成。

主菜: さっぱり蒸し鶏 **たんぱく質**

《材料》4 人分

鶏むね肉	1 枚
塩	少々
こしょう	少々
●ポン酢	大さじ 2
●ごま油	大さじ 1 と 1/2
●しょうゆ	小さじ 1
●おろししょうが	小さじ 1 弱

《作り方》

- ①耐熱容器に鶏むね肉を入れ、両面に数か所フォークを刺して塩・こしょうを振る。皮目を上にしてから●の調味料をまわしかけ、ふんわりラップをかけてレンジ(600W)で3分加熱する。
- ②一度取り出して裏返し、さらに3分加熱し、ぴったりラップをかけ直して5分蒸らす。
- ③粗熱がとれたら、薄く切り、器に盛り付ける。
- ④残ったタレを③にかけて、ネギを散らして完成。

エネルギー	145kcal
たんぱく質	14.3g
脂 質	8.7g
カルシウム	6mg
鉄 分	0.3mg
葉 酸	11 μ g
ビタミンC	5mg
食物繊維	0g
食 塩	0.9g

電子レンジで簡単に作れます。さっぱりと食べられるのでつわりで辛い妊婦さんにもおすすめ。

副菜: 卵とブロッコリーのアボカドサラダ 葉酸

《材料》4人分

ブロッコリー	1株
アボカド	1個
卵	2個
●マヨネーズ	大さじ2
●ケチャップ	大さじ1強
●おろしにんにく	小さじ1/2
●砂糖	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1/2

妊娠初期に必要な葉酸を
ブロッコリーやアボカド
から摂取できます。

《作り方》

- ①塩（分量外）を入れ沸騰させたたっぷりのお湯で、卵を12分茹でる。
- ②茹でたら卵をすくって冷水にさらす。殻をむいたら8等分に切る。
- ③ブロッコリーを小さめに切り分け、茎も皮をむいて一口大にする。やわらかくなるまで塩茹でしたら、ざるにあげ冷水にとる。（水気はしっかり切ること）
- ④アボカドの皮と種を除いて一口大にし、ボウルに移しレモン汁と混ぜ合わせる。全体の1/3のアボカドをフォークなどで軽く潰す。
- ⑤ボウルに●としっかり水気を切ったブロッコリーを加えてよく混ぜ合わせる。最後に卵を入れ、さっと混ぜ合わせ、器に盛り、完成。

エネルギー	155kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	13.3g
カルシウム	24mg
鉄分	0.9mg
葉酸	74μg
ビタミンC	28mg
食物繊維	2.3g
食塩	0.4g

副菜: ほうれん草のすりごまナムル カルシウム鉄分葉酸

《材料》4人分

ほうれん草	1袋
●ごま油	小さじ1
●鶏がらスープの素	小さじ1と1/3
●すりごま	大さじ1強
●おろしにんにく	小さじ1/3

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を少々入れる。ほうれん草を1分半茹で、流水に流す。
- ②①をざるにあげ、水気をよく絞る。根本を切り落として4cm幅に切る。
- ③ボウルに●の調味料を入れ混ぜ合わせ、②を加えて和える。

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.8g
カルシウム	66mg
鉄分	1.5mg
葉酸	129μg
ビタミンC	21mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.5g

ほうれん草は妊産婦に嬉しい
栄養素がたくさん詰まっています。
ほうれん草にプラスお好きな野菜を加えてもOK。

副菜: **小松菜の干し桜エビ和え** カルシウム鉄分葉酸

《材料》4人分

小松菜 1袋
干し桜エビ 大さじ3
めんつゆ 大さじ1と1/2

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を少々入れる。
小松菜を1分半茹で、流水に流す。
- ②①をざるにあけ、水気をよく絞る。
根元を切り落として4cm幅に切る。
- ③干し桜えびは、フライパンで乾煎りをする。
- ④ボウルにカットした小松菜と麺つゆ、干し桜エビを混ぜる。

エネルギー	18kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g
カルシウム	130mg
鉄分	1.5mg
葉酸	59 μ g
ビタミンC	19mg
食物繊維	0.9g
食塩	0.5g

干し桜エビはカルシウムが豊富です。炒ってから和えると、香りが引き立ちます！

デザート: **ヨーグルトのドライフルーツのせ** カルシウム

《材料》1人分

無糖ヨーグルト 100g（大さじ4~5程度）
ドライフルーツ 大さじ1
バナナ 1/3本

《作り方》

- ①バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ②器にヨーグルトを盛り、バナナとドライフルーツをのせる。

エネルギー	103kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.1g
カルシウム	138mg
鉄分	0.3mg
葉酸	26 μ g
ビタミンC	8mg
食物繊維	0.8g
食塩	0.1g

間食や朝食におすすめです。お好きな果物やシリアルを入れてもOK。