

ママのからだにおすすめ

おいしい食事と栄養



KOTO city in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

きほんの
献立の
たてかた

★毎食、主食+主菜+副菜をそろえましょう。

- 主食** ごはん、パン、めんなどの炭水化物を多く含む食品を1品選びます。
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を多く含む食品のおかずを1品選びます。
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻、芋などのおかずを1~2品そろえましょう。また具だくさんの汁物は副菜になります。
- 間食** 牛乳、果物など上記、主食・主菜・副菜で取れなかった食品を補います。



● 彩り◎ 韓国風牛肉炒め

[1人分]	E: 258 kcal	C: 11.6 g	食物繊維: 3.4 g
	P: 23.9 g	食塩相当量: 1.4 g	Fe: 2.3 mg
	F: 13.9 g	葉酸: 107 μg	Ca: 61 mg

材料 (2人分)
 牛もも薄切り肉 200g
 パプリカ (赤) 1個
 にら 1/2束
 エリンギ 大1本
 ごま油 小さじ1
 いりごま (白) 小さじ2

- A** { しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 酒 小さじ2
 にんにく (すりおろし) 小さじ1
 しょうが (すりおろし) 小さじ1

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。パプリカは繊維と平行に細切りにし、にらは5cm幅程にざく切りにする。エリンギは食べやすい大きさに割く。
- A** の調味料をあわせておき、その半量で牛肉を5分程つけて味をなじませる。
- フライパンにごま油をしき、パプリカ、エリンギを炒める。
- ③** に軽く火がとおったら、**②** を汁ごと入れて炒める。牛肉に半分くらい火がとおったら、にらを入れて炒める。全体に火がとおったら、中火にし、**A** の調味料の残りをごまをからめる。

● 青菜の爽やか わさび和え

[1人分]	E: 13 kcal	葉酸: 100 μg
	P: 1.6 g	食物繊維: 1.3 g
	F: 0.3 g	Fe: 1.0 mg
	C: 1.8 g	Ca: 33 mg
	食塩相当量: 0.3 g	

材料 (2人分)

ほうれん草 1/2束
 焼のり (8枚切) 1枚
 さくらえび 小さじ2

- B** { しょうゆ 小さじ1/2
 だし汁 大さじ1
 わさび 小さじ1/3

作り方

- ほうれん草を茹で、冷水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- 焼のりは食べやすい大きさにちぎる。
- B** の調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草、さくらえびを入れて和える。**②** でちぎった焼のりを上に盛る。

● 生姜香るふんわり かきたまスープ

[1人分]	E: 91 kcal	葉酸: 41 μg
	P: 5.0 g	食物繊維: 2.9 g
	F: 5.2 g	Fe: 1.7 mg
	C: 8.2 g	Ca: 32 mg
	食塩相当量: 1.3 g	

材料 (2人分)

きくらげ (乾) 大さじ1
 玉ねぎ 1/2個
 えのき 1/2袋
 卵 1個
 顆粒中華だし 小さじ2
 しょうが (すりおろし) 小さじ1/3
 ごま油 小さじ1

作り方

- きくらげはあらかじめ水で戻しておく。玉ねぎは薄切りにし、えのきは根元を落として食べやすい大きさに切る。
- 小鍋で玉ねぎとえのきをごま油で炒め、しんなりしてきたら 300mlの水と水気をきったきくらげを鍋に入れて沸騰させる。
- 沸騰後、火を止め、顆粒中華だしとしょうがを入れて溶かす。
- 卵を溶き、再度鍋に火をかける。ふつふつとしてきたら、溶き卵を流し入れ、軽く火を入れたら火を消す。

1日の食事量



中面では、1日の食事量 (非妊娠時・妊娠初期) を献立で紹介します! ▶▶▶



妊娠中・授乳中に特に積極的にとりたい栄養素

妊娠中は、出産に備えたママのからだづくりとおなかの赤ちゃんのために、産後はママのからだの回復と、母乳をつくるために、日々のお食事の中でも特に積極的にとりたい栄養素を4つご紹介します。

※1 妊娠初期・中期・後期・授乳婦の1日の推奨摂取量は、日本人の食事摂取基準 2020年版より引用
 ※2 レバーの過剰摂取は胎児奇形の可能性につながるため、週に1回程度を目安にしましょう

鉄 (Fe)

1日の推奨摂取量 ※1

■初期 9.0 mg ■中期 16.0 mg ■後期 16.0 mg ■授乳婦 9.0 mg

働き 酸素を運ぶ役目。不足すると…貧血。

きはだまぐろ (100g) 2.0mg ぶり (100g) 1.3mg 	かつお (100g) 1.9mg いわし (100g) 2.1mg 	あさり (水煮缶) (30g) 9.0mg 	しじみ (10個) 0.8mg 	豆乳 (200ml) 2.5mg 
豚レバー ※2 (40g) 5.2mg 	牛肉(モモ) (100g) 2.5mg 牛肉(ヒレ) (100g) 2.8mg 	小松菜 (100g) 2.8mg 	ほうれん草 (100g) 2.0mg 	納豆 (1パック) 1.5mg 

point! アドバイス

野菜や果物などのビタミンCの多い食材や、肉・魚と一緒に食べると、鉄の吸収率が上がります。

注意

清涼飲料水や、インスタント食品、加工食品に多く含まれる「リン酸」は鉄やカルシウムの吸収を悪くするので、要注意!!

カルシウム (Ca)

1日の推奨摂取量 ※1

■初期 650 mg ■中期 650 mg
 ■後期 650 mg ■授乳婦 650 mg

働き 歯・骨を形成したり、体内の情報伝達に重要。不足すると…骨量が減り、将来的に骨粗しょう症。

牛乳 (200ml) 231mg 	チーズ(6個入り) (1個) 113mg 	ヨーグルト (100g) 120mg 	小松菜 (100g) 170mg 	水菜 (100g) 210mg 	かぶ(葉) (100g) 250mg 
しらす干し (10g) 28mg 	ひじき(乾) (5g) 50mg 	わかめ(乾) (5g) 44mg 	切り干し大根(乾) (10g) 50mg 	油揚げ (1枚) 93mg 	いりごま (大さじ1) 82mg 

point! アドバイス

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光浴によって体内で活性化する他、青魚にも多く含まれています。

葉酸

1日の推奨摂取量 ※1

■初期 240 μg★ ■中期 480 μg ■後期 480 μg ■授乳婦 340 μg

働き 血液を作ったりたんぱく質の代謝を助ける。不足すると…口内炎・肌あれ・貧血。

豚レバー ※2 (40g) 324μg 	ブロccoli (100g) 220μg 	納豆 (1パック) 54μg 	枝豆 (25g) 80μg 	ほうれん草 (100g) 210μg 
アスパラガス (60g) 114μg 	いりごま (大さじ1) 10μg 	きな粉 (大さじ1) 15μg 	いちご (5粒) 90μg 	

point! アドバイス








★胎児の神経管閉鎖障害リスク低減のために、妊娠初期は+400μg(サプリメント)の摂取が望まれます。

食物繊維

1日の推奨摂取量 ※1

■初期 18g 以上 ■中期 18g 以上 ■後期 18g 以上 ■授乳婦 18g 以上

働き 排便をスムーズにする他、コレステロールや糖分の消化吸収を抑える。不足すると…便秘。

アボガド (1/2個) 3.3g 	飯(玄米) (100g) 1.8g 	そば(茹で) (160g) 4.6g 	さつまいも (1/4本) 2.2g 
しいたけ (2枚) 14.0g 	ごぼう (100g) 5.7g 	粉寒天 (4g) 3.2g 	ひじき(乾) (5g) 2.6g 
			キウイフルーツ(緑) (1個) 2.1g 

point! アドバイス

1日350~400g程度の野菜を食べることで、約18gの食物繊維がとれます。



朝食



ジュワツと甘〜い ジャムトースト

【1人分】 食塩相当量: 1.1g
 E: 358 kcal 葉酸: 52 μg
 P: 7.3g 食物繊維: 4.3g
 F: 14.8g Fe: 1.2mg
 C: 53g Ca: 17mg

ふわっとシナモン香る 芳醇ミルクティー

【1人分】 食塩相当量: 0.2g
 E: 122 kcal 葉酸: 10 μg
 P: 6.6g 食物繊維: 0g
 F: 7.6g Fe: 0mg
 C: 9.6g Ca: 220mg

カラフル野菜の お手軽ココット

【1人分】 食塩相当量: 0.8g
 E: 236 kcal 葉酸: 139 μg
 P: 14.9g 食物繊維: 2.2g
 F: 16.7g Fe: 1.7mg
 C: 8.4g Ca: 115mg

【1食の合計値】 E:716kcal P:28.8g F:39.1g C:71g 食塩相当量:2.1g 葉酸:201μg 食物繊維:6.5g Fe:2.9mg Ca:352mg

● ジュワツと甘〜い ジャムトースト

材料 (2人分)

全粒粉食パン(8枚切)・・・4枚
 バター・・・・・・・・大さじ2
 ジャム・・・・・・・・大さじ2

作り方

① 全粒粉の食パンはトーストし、バターとジャムをはさむ。

【栄養成分の見方】

- E: エネルギー ● C: 炭水化物
- P: たんぱく質 ● Fe: 鉄
- F: 脂質 ● Ca: カルシウム



管理栄養士 おすすめ POINT

ママと赤ちゃんの成長のためにも、毎日、朝・昼・夕食は欠かさず食べてほしいものです。忙しい朝は、包丁や火を極力使わない簡単調理で乗り切りましょう。妊産婦に特に必要なビタミンである葉酸は、緑の野菜などに豊富に含まれるので、旬の野菜でお試ください。

●● カラフル野菜の お手軽ココット

材料 (2人分)

レタス・・・・・・・・大2枚
 ミニトマト・・・・・・・・10個
 鶏卵・・・・・・・・2個
 ロースハム・・・・・・・・2枚
 枝豆(冷凍でも可)・・・・40粒
 ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ2
 オリーブ油・・・・・・・・小さじ2
 レモン汁・・・・・・・・小さじ2
 こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① 枝豆を茹で、さやから出しておく。
- ② ロースハム、レタスは、食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトはへたをとる。
- ③ 耐熱容器にレタス(1枚を残しておく)、ハム、ミニトマトを入れ、中央を少しくぼませて、卵を割り入れる。卵とミニトマトは破裂防止のため、フォークで穴をあける。残しておいたレタスを卵の上にかぶせる。
- ④ ③に枝豆、ピザ用チーズをのせ、レモン汁、オリーブ油、こしょうを振り、ラップをかけて電子レンジ600W・2～3分加熱する。

● ふわっと シナモン香る 芳醇ミルクティー

材料 (2人分)

牛乳・・・・・・・・400ml
 紅茶(ティーバッグ)・・・・2個
 シナモンパウダー・・・・お好みで

作り方

- ① カップに牛乳 200ml とティーバッグを入れ、電子レンジ600w・1分半加熱する。
- ② お好みでシナモンパウダーをふる。

おなかの赤ちゃんの成長と共にママの食事も増やしましょう!

例えば **朝食** のメニューに...

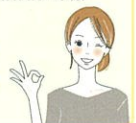
妊娠中期には



妊娠後期・授乳期には



食べきれない場合は間食の時間にわけてもOK!





プレーンヨーグルト

長いもとアスパラガスの のりバター炒め

柿

【1人分・1/2個】
E: 63 kcal
P: 0.4 g
F: 0.2 g
C: 15.9 g
食塩相当量: 0 g
葉酸: 18 μg
食物繊維: 1.6 g
Fe: 0.2 mg
Ca: 9 mg

【1人分・75g】 食塩相当量: 0.1g
E: 42 kcal 葉酸: 8 μg
P: 2.7g 食物繊維: 0g
F: 2.3g Fe: 0mg
C: 3.7g Ca: 90mg

【1人分】
E: 67 kcal
P: 2.0 g
F: 3.5 g
C: 8.2 g
食塩相当量: 0.1g
葉酸: 62 μg
食物繊維: 1.1 g
Fe: 0.6 mg
Ca: 16 mg

パパッと簡単 ごま和え

【1人分】 食塩相当量: 0.5 g
E: 72 kcal 葉酸: 70 μg
P: 8.0 g 食物繊維: 1.9 g
F: 2.8 g Fe: 2.0 mg
C: 5.2 g Ca: 145 mg

トロネバ野菜の ぶっかけおろしそば

【1人分】
E: 338 kcal C: 55.7g 食物繊維: 9.7g
P: 18.6g 食塩相当量: 1.5g Fe: 3.0 mg
F: 6.3g 葉酸: 126 μg Ca: 88 mg

【1食の合計値】 E:582kcal P:31.7g F:15.1g C:88.7g 食塩相当量:2.2g 葉酸:284μg 食物繊維:14.3g Fe:5.8mg Ca:348mg

●● トロネバ野菜の ぶっかけおろしそば

材料 (2人分)

そば (茹で) 2 袋
オクラ 4 本
大根 200 g
ひきわり納豆 2 パック
かつお節 適量
めんつゆ(ストレート) 大さじ 5

作り方

- 1 そばを茹で、冷水にさらし水気をきっておく。
- 2 大根は皮をむき、すりおろしてしっかり水気をきっておく。
- 3 オクラは熱湯で茹で、小口切りにする。
- 4 ひきわり納豆、オクラ、めんつゆ大さじ 1 をあわせてよく混ぜる。
- 5 お皿に ① のそば → ④ → ② の順に盛りつけ、残りのめんつゆをかける。最後にかつお節を盛る。

●● パパッと 簡単ごま和え

材料 (2人分)

小松菜 1/3 束
にんじん 中1/4 本
鶏ささみ 1 本
すりごま (白) 大さじ 1.5
砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1

作り方

- 1 小松菜は根元に十字に切れ目を入れて茹で、水にさらす。水気をよく絞り、4 cm 長さに切る。にんじんは皮をむき、4 cm 長さの千切りにして茹で、ざるにあけておく。
- 2 鶏ささみは筋を取り除き、熱湯で茹で、手で割いておく。
- 3 A を混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

●● 長いもとアスパラガスの のりバター炒め

材料 (2人分)

長芋 100 g
アスパラガス 2 本
バター 小さじ 2
こしょう (白) 少量
青のり 小さじ 1/2

作り方

- 1 長芋は皮をむき3cm長さの拍子切り、アスパラガスは根元を切り落とし、固い部分は皮をむいて1cm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、長芋とアスパラガスを入れて炒める。長芋がやわらかくなったらこしょうをふって、火を止める。最後に青のりをまんべなくかける。

管理栄養士 おすすめ POINT

小松菜、ひきわり納豆を使い、鉄分摂取を意識したメニューです。鉄の吸収率を高めるため、たんぱく質の多い鶏ささみやビタミンC豊富な果物を組み合わせています。また便秘対策として食物繊維の多いそばを使い、大根おろして野菜をたっぷり食べられる工夫をしています。さらに、めんつゆやしょうゆなどの調味料を減塩食品に代えれば、上手に減塩できます。さまざまな減塩食品を試してみてください。

おなかの赤ちゃんの成長と共に
ママの食事量も増やしましょう!

妊娠後期・授乳期には

例えば「昼食」の
メニューに・・・





【1人分】
E: 168 kcal
P: 5.3 g
F: 13.4 g
C: 12.0g
食塩相当量: 0.2g
葉酸: 133μg
食物繊維: 7.3g
Fe: 1.3 mg
Ca: 41 mg

ゴロゴロクリーミーサラダ

りんご

【1人分・1/2個】 食塩相当量: 0g
E: 62 kcal 葉酸: 3μg
P: 0.2g 食物繊維: 2.1g
F: 0.3g Fe: 0.1 mg
C: 17.8g Ca: 4 mg

高野豆腐の炊き込みご飯

【1人分】 食塩相当量: 0.5g
E: 451 kcal 葉酸: 38μg
P: 15.3g 食物繊維: 1.0g
F: 4.0g Fe: 1.9 mg
C: 88.6g Ca: 167 mg

魚介のうま味 たっぷりレンジ蒸し

【1人分】 食塩相当量: 1.1g
E: 108 kcal 葉酸: 34μg
P: 20.7g 食物繊維: 1.9g
F: 0.5g Fe: 1.7 mg
C: 7.1g Ca: 64 mg

【1食の合計値】 E: 789kcal P: 41.5g F: 18.2g C: 125.5g 食塩相当量: 1.8g 葉酸: 208μg 食物繊維: 12.3g Fe: 5.0mg Ca: 276mg

我が家の定番!

● 高野豆腐の炊き込みご飯

材料 (2人分)

米……………1.5合
高野豆腐……………1枚
さくらえび……………大さじ4
削り節……………1袋(2g)
しょうゆ……………小さじ2/3
酒……………小さじ2
万能ねぎ……………20g

作り方

- 1 高野豆腐は水でもどして短冊切りにする。
- 2 万能ねぎは小口切りにする。
- 3 米をとき、炊飯器に入れて、米の分量通りに水を入れる。
- 4 ②以外の残りの全ての材料を加えて炊く。
- 5 炊き上がったご飯を盛りつけ、万能ねぎを散らす。

パパッと完成!

● 魚介のうま味 たっぷりレンジ蒸し

材料 (2人分)

たら……………2切れ
塩……………少々
こしょう……………少々
あさり(殻付き・砂抜き済み)……………6個
ミニトマト……………4個
しめじ……………30g
ピーマン……………1個
玉ねぎ……………1/2個

作り方

- 1 あさは殻をこすり合わせて洗っておく。たらは塩、こしょうをしておく。
- 2 ミニトマトはヘタを取る。しめじは小房に分け、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 オープンシートに、①、②を並べ、包む。
- 4 耐熱皿に③をのせて、電子レンジで600W・4分加熱する。

食感たのしい!

● ゴロゴロ クリーミーサラダ

材料 (2人分)

アボカド……………1/2個
ブロッコリー……………80g
ミックスピーズ……………40g
レモン汁……………小さじ1
A { マヨネーズ……………大さじ1
粒入りマスタード……………小さじ1

作り方

- 1 アボカドは縦半分になり、種をとって皮をむく。1.5 cm角に切り、色止めにレモン汁をまぶしておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- 3 ボウルにミックスピーズ、①、②を入れて混ぜ合わせ、Aを加えて和える。

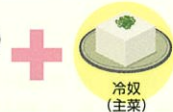
管理栄養士 おすすめ POINT

高野豆腐やさくらえびはカルシウムが豊富な食材で、買い置きにおすすめです。レンジ蒸しは、野菜やきのこ、貝といったうまみの出やすい食材を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることが出来ます。マヨネーズは調味料の中でも比較的塩分が少ないので上手に使えば減塩につながります。

おなかの赤ちゃんの成長と共に
ママの食事量も増やしましょう!

妊娠中期以降には

例えば「夕食」の
メニューに…





足りない栄養素をチャージしよう!



【1人分】

E : 111 kcal	C : 23.2 g	食物繊維 : 1.5 g
P : 1.0g	食塩相当量 : 0.1g	Fe : 0.4 mg
F : 2.5 g	葉酸 : 14 μg	Ca : 24 mg

焼かないで作る!?

●新感覚スイーツポテト



材料 (2人分)

さつまいも …… 正味 120g	牛乳 …… 大さじ 1
砂糖 …… 小さじ 2	レーズン …… お好みで
バター …… 5g	

作り方

- 1 さつまいもは厚めに皮をむき、5mm程の厚さの輪切りにして水にさらしておく。さつまいもを鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水で煮る。
- 2 さつまいもがやわらかくなったら、茹で汁を捨て、再び弱火にかけて水分をとばす。
- 3 熱いうちにさつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。(水っぽい場合も冷めれば丸めやすい固さになる。)
- 4 5を冷ましたら4等分し、1つずつラップにのせ、茶きんにしぼる。お好みでレーズンを盛り付ける。



【1人分】

E : 122 kcal	C : 21.1g	食物繊維 : 1.3g
P : 3.7g	食塩相当量 : 0.1g	Fe : 0.2mg
F : 3.8 g	葉酸 : 41 μg	Ca : 118 mg

見た目もかわいい♡

●いちごミルクかん



材料 (2人分)

粉寒天 …… 2g	砂糖 (いちごソース用) …… 小さじ 2
砂糖 …… 大さじ 2	レモン汁 …… 小さじ 2
牛乳 …… 200ml	ミント …… お好みで
いちご …… 5粒	

作り方

- 1 鍋に 200ml の水と粉寒天を振り入れ、混ぜながら火にかけ沸騰させる。沸騰後は中火で 2 分程かき混ぜて、寒天を完全に溶かす。牛乳はあらかじめ常温に戻しておく。
 - 2 ①に砂糖と常温の牛乳を加えてしっかり混ぜ、沸騰直前で火を止める。
 - 3 ②を器に注ぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ～いちごソースをつくる～
- 4 いちごはヘタをとって、形が残る程度に刻み、砂糖とレモン汁をまぶして10分おく。
 - 5 ④を電子レンジで500W・1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
 - 6 ⑤がしっかり固まったら、③のいちごソースを上からかけ、お好みでミントを飾る。



管理栄養士 おすすめ POINT

間食には、3食の食事で不足しがちな栄養素 (ビタミン・ミネラル・食物繊維など) を補給する役割があり、1日の目安は 200kcal 程度です。さつまいもを使ったスイーツポテトは手軽にエネルギー補給が出来る、1歳以降のお子様のおやつとしてもぴったりのレシピです。寒天は食物繊維が豊富なので便秘対策にとっておきの食材です。

レンジで簡単

● チャイニーズなす

材料 (2人分)

なす……………大2本
大葉……………4枚

A { 豆板醤 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ2
酢 …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1/4

作り方

- ① なすはヘタをとり、縦に2等分してラップに包み、電子レンジで500W・5分加熱する。粗熱がとれたら細く割く。
 - ② Aを混ぜ合わせてたれを作り、①にかけ、千切りにした大葉をのせる。
- ※ 大葉の代わりにみょうがや、しょうが、ねぎなどをのせても美味しい。

【1人分】

E: 33 kcal
P: 1.5 g
F: 0.6 g
C: 6.4 g
食塩相当量: 1.1 g
葉酸: 30 μg
食物繊維: 2 g
Fe: 0.4 mg
Ca: 21 mg



【1人分】

E: 72 kcal
P: 2.8 g
F: 5 g
C: 5.1 g
食塩相当量: 0.8 g
葉酸: 77 μg
食物繊維: 1.7 g
Fe: 0.5 mg
Ca: 55 mg



簡単!

副菜
作りおき
メニュー

白菜の旨味あふれ出す!

● ガーリック香るホットサラダ

材料 (2人分)

白菜……………1/8株 しょうゆ …… 大さじ1/2
ベーコン……………1枚弱 あらびきこしょう …… 少々
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………小さじ2

作り方

- ① 白菜はざく切り、ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れてから火にかける。中火できつね色になるまで炒めたら、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに、白菜とベーコンを入れて蓋をして7～10分程蒸し焼きにする。(途中で、時々混ぜながら炒める。)
- ④ 取り出しておいたにんにくを③に戻し入れ、しょうゆとあらびきこしょうで味付けをする。

柚子の香りさわやかな

● ほうれん草とキノコの和風和え

材料 (2人分)

ほうれん草 …… 1/2束
しいたけ …… 2枚
しめじ …… 1/4袋
えのき …… 1/2袋
酒 …… 大さじ1/2

A { しょうゆ …… 大さじ1/2
柚子の皮 …… 適量
だし汁 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1/2
柚子の絞り汁 …… 大さじ1

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて3cm程の長さに切る。
- ② しいたけは軸をとり、3mm程の厚さの薄切りにする。軸は、手で縦に細く割く。しめじは小房に分け、えのきは根元を落として半分の長さに切る。
- ③ 鍋に酒としょうゆと②を入れて火にかけ、混ぜながら煮る。
- ④ Aを合わせてかけ汁を作り、ほうれん草に大さじ1.5杯をかけて混ぜ、軽く絞る。きのここと残りのかけ汁を加えて和える。
- ⑤ ④を器に盛り、柚子の皮の千切りをのせる。

【1人分】

E: 39 kcal
P: 3.6 g
F: 0.4 g
C: 6.9 g
食塩相当量: 1.3 g
葉酸: 140 μg
食物繊維: 3.9 g
Fe: 1.6 mg
Ca: 30 mg



【1人分】

E: 80 kcal
P: 2.1 g
F: 5.3 g
C: 7.2 g
食塩相当量: 0.7 g
葉酸: 29 μg
食物繊維: 2.4 g
Fe: 0.8 mg
Ca: 93 mg



シャキシャキ

● きゅうりと切り干し大根の旨旨ナムル

材料 (2人分)

切り干し大根 …… 1/2袋 (15g)
きゅうり …… 1/2本

A { しょうゆ …… 大さじ1/2
酢 …… 大さじ1/2
顆粒中華だし …… 大さじ1/2
すりごま (白) …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根は、食べやすい長さに切る。沸騰したお湯に切り干し大根を入れ、1分程茹でてザルにあげて水気をきる。
- ② きゅうりは5cm幅程の長さに細切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料、①、②を入れてよく混ぜる。

食事に関するご相談は各相談所管理栄養士まで

- 江東区保健所 ☎ 3647-6713
- 城東保健相談所 ☎ 3637-6521
- 深川保健相談所 ☎ 3641-1181
- 深川南部保健相談所 ☎ 5632-2291
- 城東南部保健相談所 ☎ 5606-5001

妊産婦向けのさらに
詳しい情報はこちら!

(厚生労働省のホームページに移動します。)

