

ママのからだにおすすめ

おいしい食事と栄養



KOTO City in TOKYO

スポーツと人間が熱いまち 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: 290 kcal C: 13.2g 食物繊維: 3.5g
P: 22.8g 食塩相当量: 1.5g Fe: 2.2mg
F: 16.2g 葉酸: 117μg Ca: 26mg

- 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
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 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。
 - Bに軽く火がとおったら、C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の調味料の残りとごまをからめる。

青菜の爽やか わさび和え

【1人分】 E: 20 kcal 葉酸: 111μg
P: 1.9g 食物繊維: 1.5g
F: 0.5g Fe: 1.1mg
C: 2.8g Ca: 41mg
食塩相当量: 0.4g

- 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
 - 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。C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: 99 kcal 葉酸: 44μg
P: 5.2g 食物繊維: 2.1g
F: 5.8g Fe: 1.1mg
C: 7.8g Ca: 30mg
食塩相当量: 1.3g

- 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

非妊娠時・妊娠初期

妊娠中期に追加したい量: 主菜、副菜、果物

妊娠後期・授乳期に追加したい量: 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物

朝食、昼食、夕食

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・授乳期の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 ■授乳期 9.0 mg

働き 酸素を運ぶ役目。不足すると…貧血。

きはだまぐすり (100g) 2.0mg	かつおいわし (100g) 1.9mg	あさり (水煮缶) (30g) 9.0mg	卵 (1個) 0.9mg	豆乳 (200ml) 2.4mg
豚レバー ※2 (40g) 5.2mg	牛肉 (モモ) (100g) 2.6mg 牛肉 (ヒレ) (100g) 2.7mg	小松菜 (100g) 2.8mg	ほうれん草 (100g) 2.0mg	納豆 (1パック) 1.6mg

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 ■授乳期 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) 229mg	チーズ (6個入り) (1個) 107mg	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 ■授乳期 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	ブロッコリー (100g) 220μg	納豆 (1パック) 60μg	枝豆 (25g) 80μg	ほうれん草 (100g) 210μg	なの花 (100g) 340μg
アスパラガス (60g) 114μg	いりごま (大さじ1) 11μg	きな粉 (大さじ1) 17μg	いちご (5粒) 90μg	アボカド 1/2コ (100g) 140μg	

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 ■授乳期 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。

アボカド (1/2コ) 3.9g	飯 (玄米) (100g) 1.4g	そば (茹で) (160g) 4.6g	さつまいも (1/4本) 2.1g	キウイフルーツ (緑) (1個) 2.6g
乾しいたけ (どんご2枚) 4.7g	ごぼう (100g) 5.7g	納豆 (1パック) 3.4g	ひじき (乾) (5g) 2.6g	ミックスビーンズ (20g) 2.0g

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



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: 122kcal 葉酸: 10μg
P: 6.0g 食物繊維: 0g
F: 7.0g Fe: 0mg
C: 8.8g 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: 262kcal 葉酸: 163μg
P: 15.9g 食物繊維: 3.2g
F: 16.3g Fe: 2.2mg
C: 11g Ca: 155mg

ジャム&バターサンド

【1人分】 食塩相当量: 1.0g
E: 324kcal 葉酸: 29μg
P: 10.5g 食物繊維: 5.8g
F: 12.4g Fe: 2.0mg
C: 42g Ca: 17mg

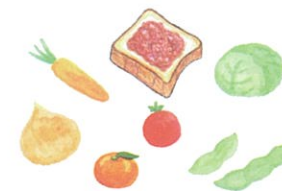
【1食の合計値】 E: 708kcal P: 32.4g F: 35.7g C: 62g 食塩相当量: 2.0g 葉酸: 202μg 食物繊維: 9.0g Fe: 4.2mg Ca: 464mg

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量も増やしましょう!

例えば 朝食 のメニューに...



食べられない場合は同食の時間にわけてもOK!

昼食



プレーンヨーグルト

【1人分・75g】 食塩相当量: 0.1g
E: 42kcal 葉酸: 8μg
P: 2.5g 食物繊維: 0g
F: 2.1g Fe: 0mg
C: 2.9g Ca: 90mg

長いもとアスパラガスののりバター炒め

【1人分・1/2個】
E: 63kcal
P: 0.3g
F: 0.1g
C: 14.5g
食塩相当量: 0g
葉酸: 18μg
食物繊維: 1.6g
Fe: 0.2mg
Ca: 9mg

トロネバ野菜のぶっかけおろしそば

【1人分】 食塩相当量: 1.5g
E: 337kcal C: 49.2g 食物繊維: 9.6g
P: 15.9g 葉酸: 123μg Fe: 3.0mg
F: 5.9g Ca: 85mg

【1人分】
E: 66kcal
P: 1.3g
F: 3.1g
C: 7.8g
食塩相当量: 0.1g
葉酸: 52μg
食物繊維: 1.0g
Fe: 0.6mg
Ca: 16mg

パパッと簡単ごま和え

【1人分】 食塩相当量: 0.5g
E: 71kcal 葉酸: 70μg
P: 6.8g 食物繊維: 1.9g
F: 2.5g Fe: 2g
C: 4.1g Ca: 145mg

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 200g
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、4cm長さに切る。にんじんは皮をむき、4cm長さの千切りにして茹で、ざるにあげておく。
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 100g
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... おにぎり(主食)

夕食

【1人分】
E: 196 kcal
P: 4.4 g
F: 14.1 g
C: 15.5 g
食塩相当量: 0.3 g
葉酸: 125 μg
食物繊維: 5.2 g
Fe: 1.2 mg
Ca: 31 mg

ゴロゴロクリーミーサラダ



おんご

【1人分・1/4個】 食塩相当量: 0 g
E: 37 kcal 葉酸: 1 μg
P: 0.1 g 食物繊維: 0.9 g
F: 0.1 g Fe: 0 mg
C: 9 g Ca: 2 mg



魚介のうま味 たっぷりレンジ蒸し

【1人分】 食塩相当量: 1.1 g
E: 105 kcal 葉酸: 40 μg
P: 17.6 g 食物繊維: 2.1 g
F: 0.6 g Fe: 2.0 mg
C: 8.2 g Ca: 52 mg

高野豆腐の炊き込みご飯

【1人分】 食塩相当量: 0.5 g
E: 327 kcal 葉酸: 29 μg
P: 12.0 g 食物繊維: 0.9 g
F: 4.0 g Fe: 1.6 mg
C: 60 g Ca: 146 mg

【1食の合計値】 E: 665kcal P: 34.1g F: 18.8g C: 92.7g 食塩相当量: 1.9g 葉酸: 195 μg 食物繊維: 9.1g Fe: 4.8mg Ca: 231mg

我が家の定番!

● 高野豆腐の炊き込みご飯

材料 (2人分)
米……………1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
- 高野豆腐は水でもどして短冊切りにする。
 - 万能ねぎは小口切りにする。
 - 米をとぎ、炊飯器に入れて、米の分量通りに水を入れる。
 - ②以外の残りの全ての材料を加えて炊く。
 - 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
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
- あさはらぎ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。
 - 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。
 - オーブンシートに①、②を並べ、包む。
 - 耐熱皿に③をのせて、電子レンジで600W・4分加熱する。

食感のいい!

■ 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
マヨネーズ……………大さじ1
粒入りマスタード……………小さじ1

- 作り方
- 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。
 - ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
 - 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… 冷奴(主菜)

間食

足りない栄養素をチャージしよう!

焼かないで作る!?

★ 新感覚スイーツ ポテト



【1人分】

E: 126kcal C: 26.4g 食物繊維: 1.5g
P: 1.1g 食塩相当量: 0.1g Fe: 0.5mg
F: 2.4g 葉酸: 30 μg Ca: 34mg

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

- 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。
- 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。
- 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。)
- ③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。

見た目もかわいい♡

★ いちごミルクかん



【1人分】

E: 121kcal C: 20.7g 食物繊維: 1.3g
P: 3.6g 食塩相当量: 0.1g Fe: 0.2mg
F: 3.8g 葉酸: 39 μg Ca: 118mg

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

- 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。
 - 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。
 - 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～
- 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。
 - 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。
 - ③がしっかり固まったら、⑤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食の食事でも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、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: 1.0 g
F: 2.5 g
C: 4.6 g
食塩相当量: 0.7 g
葉酸: 34 μg
食物繊維: 2.3 g
Fe: 0.4 mg
Ca: 21 mg



【1人分】

E: 74 kcal
P: 2.7 g
F: 5 g
C: 3.6 g
食塩相当量: 0.8 g
葉酸: 79 μg
食物繊維: 1.6 g
Fe: 0.5 mg
Ca: 56 mg



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

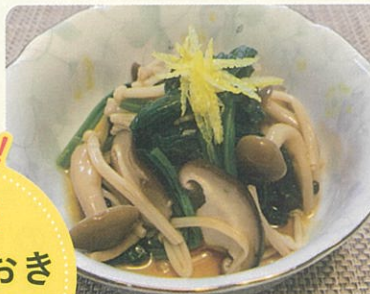
A { しょうゆ …… 大さじ1/2
柚子の皮……………適量
だし汁……………大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1/2
柚子の絞り汁……………大さじ1

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: 50 kcal
P: 3.0 g
F: 0.2 g
C: 4.3 g
食塩相当量: 1.2 g
葉酸: 151 μg
食物繊維: 4.9 g
Fe: 1.7 mg
Ca: 28 mg



簡単！

副菜
つくりおき
メニュー

【1人分】

E: 87 kcal
P: 1.8 g
F: 5.3 g
C: 6.1 g
食塩相当量: 1.1 g
葉酸: 36 μg
食物繊維: 2.4 g
Fe: 0.6 mg
Ca: 85 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……………小さじ1
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！

(こども家庭庁のホームページに移動します。)

