



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: 13.2 g 食物繊維: 3.5 g
P: 22.8 g 食塩相当量: 1.5 g Fe: 2.2 mg
F: 16.2 g 薬酸: 117 μg Ca: 26 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ フライパンにごま油をしき、パプリカ、エリンギを炒める。
- ④ 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の調味料の残りごとごまをからめる。

■ 青菜の爽やか わさび和え

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

- ① 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。
- ② 焼のりは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 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: 99 kcal 薬酸: 44 μg
P: 5.2 g 食物繊維: 2.1 g
F: 5.8 g Fe: 1.1 mg
C: 7.8 g Ca: 30 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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



妊娠後期・授乳期に
追加したい量



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! ▶▶▶