



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: 0.3 g
F: 0.1 g
C: 14.5 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】
E: 42 kcal
P: 2.5 g
F: 2.1 g
C: 2.9 g
Ca: 90 mg

トロネバ野菜の ぶっかけおろしそば

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

[1食の合計値] E: 579 kcal P: 26.7 g F: 13.7 g C: 78.4 g 食塩相当量: 2.2 g 葉酸: 271 µg 食物繊維: 14.1 g Fe: 5.8 mg Ca: 345 mg

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つておく。
- ② 大根は皮をむき、すりおろしてしっかり水気をきつておく。
- 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
A { 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 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、大根おろしで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…

