



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

りんご

【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

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

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

【1食の合計値】 E: 665 kcal P: 34.1 g F: 18.8 g C: 92.7 g 食塩相当量: 1.9 g 葉酸: 195 μg 食物繊維: 9.1 g Fe: 4.0 mg Ca: 231 mg

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

- 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 あしり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
ミックスビーンズ……………40g
レモン汁……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
A 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切り、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しておく。
- ③ ボウルにミックスビーンズ、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…

