

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



簡単!

副菜
つくりおき
メニュー

【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: 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



【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。)

