

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を!

主菜は、肉、魚、卵、大豆料理などを主材料とした料理です。

これらの食材はたんぱく質・脂質・ミネラルを豊富に含み、骨格、筋肉、皮膚などになる大切な栄養素で、赤ちゃんとママの体づくりに欠かせません。適量を心がけてバランスよく食べましょう。



ホイル焼き

1人分 ●エネルギー178kcal ●カルシウム32mg
●鉄1.0mg ●塩分0.8g

材料(2人分)

生鮭 2切れ(200g)
玉ねぎ 1/2コ(100g)
ピーマン 1コ(40g)
にんじん 1/5本(30g)
生しいたけ 2枚
えのき 小1/2束(40g)
酒 大さじ1
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
レモン 2切れ



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマン、にんじん、生しいたけは細切り、えのきは根元を切り落とし2cmに切る。
2. アルミホイルの中央に生鮭1切と1の半量をのせ、塩を酒でといたものとこしょうを振りかけて空気もれないように包む。同じものを、2つ作る。
3. フライパンでふたをして蒸し焼きに、またはオーブントースターで15分位焼く。レモンを添えて出来上がり。



アレンジメニュー

チャンチャン焼き

材料(2人分)

ホイル焼きの材料
調味料

{みそ 大さじ1/2
{みりん 大さじ1/2

作り方

1. 作り方はホイル焼きと同じ。味付けは、みそとみりんを同量混ぜ、材料の上のせて焼く。

🍷魚でも肉でもOK! 野菜やきのこをたくさん入れれば、主菜と副菜を兼ねた一品に!

妊娠中は魚の種類と量に気をつけて!

魚は、栄養バランスのよい食事に欠かせないものですが、一部の魚には食物連鎖を通じて微量の水銀が含まれています。偏って大量に食べると、お腹の赤ちゃんの発育に影響を与えることがあります。

【注意が必要な魚と目安量】

- 1週間に1切れ(80g)まで… キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチマグロ
- 1週間に2切れ(160g)まで… キダイ、マカジキ、ミナミマグロ(インドマグロ)

マグロの中でもキハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶は通常の摂取で心配ありません

【参考重量】

寿司、刺身：一貫または一切れあたり15g程度

切り身：一人前あたり80g程度



※厚生労働省「妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項」(平成17年1月より)



いわしとトマトのパン粉焼き

1人分 ●エネルギー248cal ●カルシウム125mg ●鉄2.2mg ●塩分1.4g

材料 (2人分)

いわし(さんま等) 2尾
 酒又は白ワイン 大さじ1
 玉ねぎ 1/2コ(100g)
 カットトマト(缶) 1/2缶
 { 塩 小さじ1/3
 こしょう・にんにく 適宜
 粉チーズ 大さじ1
 パン粉 大さじ1
 ブロッコリー 1/3コ(50g)

作り方

1. いわしを3枚におろし、酒または白ワインを振りかけ、ブロッコリーは茹でる。
2. 鍋にトマト缶と薄切りにした玉ねぎ、刻んだにんにくを入れ、半量まで煮詰めて塩・こしょうを入れる。
3. 器に2の半量のソース、1のいわし、残りのソース、粉チーズ、パン粉の順にのせてブロッコリーを飾り、オーブントースターで15分位焼く。

🍅 ソースは1缶分作って他のお料理に。



いわしと昆布のサツと煮

1人分 ●エネルギー241cal ●カルシウム154mg ●鉄2.4mg ●塩分2.5g

材料 (2人分)

いわし(さんま等) 2尾(1尾80g)
 刻み昆布(乾燥) 20g
 しょうが 1/2かけ
 A { しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 水 大さじ3

作り方

1. いわしを3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
2. 刻み昆布は水洗いして、食べやすい長さに切る。
3. 鍋にいわし、刻み昆布、しょうが、調味料Aと水を入れ、中火で5分位煮る。
4. 5分煮たら火を止め、15分程度おいて味を馴染ませる。

🍅 生で市販されている昆布を使用する場合は、1人分40g程度です。



ごま旨かつお

1人分 ●エネルギー208kcal ●カルシウム117mg ●鉄2.3mg ●塩分0.9g

材料 (2人分)

かつお 140g
 酒 大さじ1
 しょうが汁 少々
 片栗粉 大さじ1
 揚げ油 適宜
 A { 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 水 大さじ1
 白ごま 大さじ2

作り方

1. かつおは酒としょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げる。
2. ボールにAの調味料をまぜあわせておき、揚げたてのかつおをいれて味をからめ、炒ったごまをまぶす。

🍅 他の魚や、肉でもおいしくできます。

妊娠初期はビタミンAの取りすぎに注意!

通常の食事では、ほとんど問題はありませんが、妊娠初期にとりすぎると胎児に悪影響を及ぼす危険があります。レバー類やうなぎなどを続けて大量に食べ過ぎないようにしましょう。また、サプリメントを利用する時は、特に気をつけましょう。【1日当たりの上限量(18歳以上女性) 2,700μgRE】

緑黄色野菜や果物などの食物に含まれるβ-カロテンは、必要に応じ体内で「ビタミンA」に変わるので、とり過ぎについての心配はありません。

豆腐グラタン

1人分 ●エネルギー213Kcal ●カルシウム192mg ●鉄0.9mg ●塩分1.9g

材料(2人分)

木綿豆腐 1/2丁(150g)
ミートソース 1カップ(200g)
とけるチーズ 30g
玉ねぎ 1/4コ(50g)
ピーマン 1コ(40g)
しめじ 小1/2パック(40g)

作り方

- 豆腐は、茹でるか電子レンジで水切りをしておく。玉葱・ピーマンは薄切り、しめじはほぐす。
- ミートソースの半量をグラタン皿に敷き、一口大に切った豆腐をのせる。
- 野菜ときこのをのせ、残ったミートソース、チーズをかけてオーブントースターで焼く。



豆腐ハンバーグ

1人分 ●エネルギー193kcal ●カルシウム119mg ●鉄1.6mg ●塩分1.2g

材料(2人分)

木綿豆腐 1/2丁(150g)
豚ももひき肉 60g
玉ねぎ 1/4コ(50g)
しいたけ 1枚(15g)
大葉 6枚
卵 1コ
パン粉 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
サラダ油 小さじ2

作り方

- 豆腐は、茹でるか電子レンジにかけ、水切りをしておく。
- 玉ねぎ、しいたけ、大葉はみじん切りにする。
- ボールでひき肉をよくこね、1と2、卵、調味料を入れて混ぜる。
- ハンバーグ型に整え、油をひいたフライパンで焼く。

🍅 多めに作って焼いてから冷凍すると便利。
ピーマンに詰めると別メニューに！



つるるん和風ささみ

1人分 ●エネルギー114kcal ●カルシウム24mg ●鉄0.5mg ●塩分1.0g

材料(2人分)

鶏ささみ 3本(160g)
片栗粉 大さじ1
青ねぎ 4~5本
大根 2~3cm(100g)
しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ2

作り方

- ささみはそぎ切りにして片栗粉をまぶし、熱湯で茹で、氷水の中につけて冷やす。
- お皿に盛り付け、大根おろしと小口に切った青ねぎを散らし、酢しょうゆをかける。

🍅 温かくてもおいしい一品。



豚肉と白菜の重ね煮きのこあんかけ

1人分 ●エネルギー110kcal ●カルシウム48mg ●鉄1.0mg ●塩分1.8g

材料(2人分)

豚もも薄切り肉 100g
白菜 2~3枚(200g)
スープ(コウ1/2ヶ) 300ml
酒 小さじ2
しいたけ 2枚(30g)
しめじ 小1/2パック(50g)
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1

作り方

- 鍋に白菜と豚肉を交互に重ねて並べ、スープと酒を入れてふたをし、10~15分煮て取り出す。
- 煮汁に調味料を入れ、食べやすく切ったきのこを煮て水溶き片栗粉でとろみをつけて1にかける。

