

## 切干大根とほうれん草のサラダ

### 中華風

切干大根は水で戻すだけ。歯ごたえを楽しみながら、カルシウム、鉄、葉酸が摂れるおいしいサラダです。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
72kcal	93mg	1.6mg	149μg	3.8g	1.0g

#### 【材料】(2人分)

切干大根 20g  
ほうれん草 1/2 束(120g)  
かにかま 2本  
しょうゆ 小さじ2  
酢 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1  
水 小さじ1

#### 【作り方】

- ①切干大根は水に5分ほど浸しほぐしたら、ギュッと絞り4cmほどに切る。
- ②ほうれん草はゆでて絞り、4cmほどに切る。
- ③かにかまは半分に切り、ほぐして①②と混ぜ合わせる。
- ④調味料を合わせ、食べる直前にかける。

出産・子育て応援事業  
ゆりかごこくぶんじ

## 妊婦さんのための 簡単おいしい野菜レシピ



妊娠おめでとうございます。

食事のバランスはいかがですか？野菜は毎食食べていますか？野菜料理は、手間がかかるので少なくなりがちですが、妊婦さんにとってもらいたい栄養素がたくさん含まれています。今回は、できるだけ簡単に作れるようにレシピを考えました。ぜひ、お試しください。



国分寺市健康部健康推進課

## 里芋サラダ

下ごしらえに手間のかかる里芋は、レンジで簡単に。たんぱく質とともに食べることで、ビタミン、ミネラルの吸収率が上がります。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
77kcal	27mg	0.9mg	36μg	3.1g	1.1g

#### 【材料】(2人分)

里芋 中 3個(200g)  
にんじん 20g  
ひじき缶 1/5 缶(20g)  
ツナ 1/2 缶(25g)  
セロリ 20g  
塩 小さじ1/2 弱  
※セロリが苦手な方は、きゅうりを代わりに(^~)

#### 【作り方】

- ①にんじんは、いちょう切りにし、ゆでておく。
- ②セロリは筋をとり、スライスする。
- ③里芋はよく洗い、里芋の上と下を5mmほど切り落とし、耐熱皿(電子レンジ用容器)に並べ、ラップをかけて、500W・6分ほどかける。冷めないうちに芋の皮をむき、ボールに入れてつぶす。(やけどに注意。)
- ④ツナ缶の油をきり、全てを混ぜ合わせる。

## ブロッコリーと鮭の中骨缶の ミルクスープ

鮭の中骨缶でカルシウム、ブロッコリーで葉酸が摂れるおいしいスープです。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
126kcal	432mg	1.8mg	143μg	4.0g	1.2g

#### 【材料】(2人分)

鮭の中骨水煮缶 1/2 缶  
(液汁を除いたもの 22g)  
ブロッコリー 中 1/2 房(120g)  
しめじ 1/3 袋(60g)  
玉ねぎ 1/2 個(70g)  
固形スープの素 1 個  
牛乳 100ml  
水 100~150ml

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは1cm角に切る。
- ③鍋に水、固形スープの素、②を入れて煮る。
- ④火が通ったら、缶汁をきった鮭の中骨缶を加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら牛乳と①を加える。

**簡単 POINT!** ブロッコリーをゆでる時、フライパンに水を50ccほど入れフタをして蒸すと時短になります。

## 小松菜と厚揚げの煮物

厚揚げは、カルシウムが摂れてボリュームもあるため、メインのおかずにもなります。小松菜も加わり、カルシウム、鉄を多く含む煮物です。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
158kcal	317mg	4.2mg	105μg	2.0g	1.0g

### 【材料】(2人分)

小松菜 2/3束(140g)  
厚揚げ 1枚(160g)  
かいわれ大根 15g  
砂糖 大さじ1弱  
しょうゆ 大さじ1弱  
みりん 小さじ1強  
水 100ml

### 【作り方】

①小松菜は、4cmほどに切る。かいわれ大根は根を切る。  
②厚揚げは、ペーパータオルで油をふき取り(湯で油抜きしてもよい)3cm角に切る。  
③鍋に、調味料と水を入れ厚揚げを7分ほど煮る。  
④小松菜を加え、さらに5分ほど煮る。  
⑤かいわれ大根を入れ、フタをして火を消し1分おく。  
※お好みで、おろし生姜を添えてもおいしいです♪

## キャベツとにんじんのサラダ

千切りは、スライサーを使うと早いです。カルシウムを吸収しやすくする酢を、ドレッシングに使います。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
46kcal	46mg	0.3mg	80μg	2.1g	1.2g

### 【材料】(2人分)

キャベツ 2枚(200g)  
にんじん 20g  
塩 ふたつまみ  
レーズン 大さじ1(15g)  
すし酢 大さじ1  
サラダ油 小さじ1弱  
※すし酢がない場合は、酢(小さじ1と1/3)・砂糖(小さじ1)・塩(少量)

### 【作り方】

①キャベツ、にんじんを千切りにし、塩をかけてしんなりさせる。  
②①をギュッと絞ってレーズンと混ぜ、すし酢とサラダ油をかける。

## なすときのこのポン酢和え

レンジで簡単。鍋を使わないので、片づけも楽ちんです。きのこを使い、食物繊維が多く摂れる和え物です。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
86kcal	52mg	0.7mg	56μg	4.1g	0.8g

### 【材料】(2人分)

なす 中2本(135g)  
しめじ 1/2袋(80g)  
ちりめんじゃこ 10g  
ポン酢 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1  
※お好みでおろし生姜を添えても♪

### 【作り方】

①なすは、へたを取り、たて4つに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
②耐熱皿(電子レンジ用容器)に①を入れ、ラップをかけて、500W・5分ほどかける。  
③水を切り、ちりめんじゃこ調味料を和える。

## 飛鳥汁

「天平メニュー・国分寺ごはん」の中でも紹介の牛乳を加えたまろやかな味噌汁です。

(1人分)



エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
72kcal	54mg	0.9mg	39μg	2.7g	1.3g

### 【材料】(2人分)

豆腐 40g  
ごぼう 30g  
にんじん 30g  
長ねぎ 20g  
しいたけ 20g  
じゃが芋 30g  
だし汁 1.5カップ  
味噌 大さじ1  
牛乳 大さじ1強

### 【作り方】

①豆腐とじゃが芋は、1~2cm角。しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。  
②①をだし汁で煮て、柔らかくなったら味噌を加え、ひと煮立ちしたところで牛乳を加える。  
※牛乳の代わりにスキムミルク(大さじ1~2)も、おいしいです。

ゆっぴり  
よく噛もう



## 『天平メニュー・国分寺ごはん』

市制50周年記念事業で市の栄養士が考案したこのメニューは、市の文化財である武蔵国分寺があった時代の食事をイメージし、食事のバランスを考え、地場野菜を使ったメニューです。メニューについては、市HP又はQRコードからご覧ください。



クックパッドに『国分寺市の公式キッチン』を開設しました。栄養士作成のレシピを順次掲載しています。どうぞご覧ください。

