

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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
72kcal	149μg	93mg	1.6 mg	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に切る。
- ②ほうれん草はゆでて絞り、4cm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。



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。葉酸、カルシウム、鉄が一食でどれくらい摂れるかも掲載しています。ぜひ、お試しください。



国分寺市
子ども家庭部子育て相談室

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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
77kcal	36μg	27mg	0.9 mg	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、上と下を5mm切り落とし、耐熱皿(電子レンジ用容器)に並べて、ラップをかけ、電子レンジで500W・6分かける。冷めないうちに芋の皮をむき、ボールに入れてつぶす。(火傷に注意。)
- 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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
126kcal	143μg	432mg	1.8 mg	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 約 50g)	
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角切りにする。
 - 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、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。
- ※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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
158kcal	105μg	317mg	4.2 mg	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角切りにする。
③鍋に調味料と水を入れ、厚揚げを7分煮る。
④小松菜を加え、さらに5分煮る。
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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
46kcal	80μg	46mg	0.3 mg	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

【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をギュッと絞りレーズンと混ぜ、すし酢とサラダ油をかける。
※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)



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	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
86kcal	56μg	52mg	0.7 mg	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

【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、電子レンジで500W・5分加熱する。
③水を切り、ちりめんじゃこ調味料を和える。
※お好みでおろし生姜を添えてもおいしいです♪



飛鳥汁

「天平メニュー・国分寺ごはん」で紹介している、牛乳を加えたまろやかな味噌汁です。(1人分)

エネルギー	葉酸	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
72kcal	39μg	54mg	0.9 mg	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角切り、しいたけは薄切り、ごぼうはさがき、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)を入れても、おいしいです♪



妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事について

これからママ、パパになる方に、ご自身や赤ちゃんの食事でご気を付けていただきたいことがあります。詳しくは市HPをご覧ください。



市HP
ページ検索 1001991

クックパッド

『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。

