

府中の野菜たっぷり！妊婦さんのための簡単メニュー

黒米さつまいもごはん

*分量は2人分 栄養価は1人分です

米	120g(3/4カップ)
黒米	6g
さつまいも	60g
酒	5g(小さじ1)
塩	多めのひとつまみ
水	180ml

【作り方】

- ① 米・黒米をあわせて研ぐ。さつまいもは皮をむき1cm角に切る。
- ② 米の上にさつまいもをのせ、調味料と水を入れて炊く。

★米2合に黒米大さじ1の割合で炊くとピンク色になります。

エネルギー269kcal 食塩0.4g カルシウム19mg 鉄0.7mg

厚揚げと小松菜の白和え

厚揚げ	100g
人参	20g
小松菜	100g
ひじき(乾燥)	2g(小さじ1)
A	
しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
B	
ねりごま	9g(大さじ1/2)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)
味噌	6g(小さじ1)

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯でゆで、1cm角に切る。すりこぎなどで粗くつぶす。
- ② ひじきは水で戻してから、熱湯でゆで、水気を切っておく。
- ③ ①と②を合わせ、Aで下味を付けておく。
- ④ 人参は千切りにし、ゆでる。小松菜もゆでて、3cmの長さに切る。
- ⑤ Bで③と④をあえる。

★厚揚げを使った簡単白和えです。

厚揚げや小松菜はカルシウムや鉄が豊富な食品です。

★こんにゃくやきのこ類、さつま芋などをお好みで加えても良いでしょう。

エネルギー139kcal 食塩1.3g カルシウム276mg 鉄3.4mg

切干し大根のマリネカレー風味

切干し大根(乾燥)	10g
水菜	10g
しめじ	20g
桜えび	6g
ゆで大豆	20g
A	
オリーブ油	6g(大さじ1/2)
酢	10g(小さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
カレー粉	0.8g
塩／こしょう	0.8g／少々

【作り方】

- ① 切干し大根はさっと洗い、水でもどしてから5cm長さに切る。熱湯で歯応えが残る程度にゆでる。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 桜えびはフライパンで乾煎りする。③のしめじも炒める。
- ⑤ Aをあわせて、①～③とゆで大豆をあわせる。

★切干し大根はカルシウムが豊富な食材です。

煮物にご飯に混ぜたり、卵焼きに加えたりすることもできます。ビタミンDが豊富なきのこと一緒にとるとカルシウムの吸収がよくなります。

エネルギー74kcal 食塩0.6g カルシウム103mg 鉄0.9mg



簡単オムレツ

卵	100g(2個)
じゃがいも	100g(小1個)
玉ねぎ	60g
ブロッコリー	40g
トマト	60g
ピザ用チーズ	30g
牛乳	50ml
塩	1g
こしょう	少々
サラダ油	適量



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、5～6mm厚さの薄切りにする。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ ①～③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ ④が熱いうちに牛乳、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑥ トマトは一口大に切る。
- ⑦ 卵を割りほぐし、⑤⑥を加え混ぜる。
- ⑧ サラダ油を薄く塗った耐熱容器に⑦を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑨ 180～200℃のオーブンで20～25分焼く。

★野菜を加えて彩りもボリュームもUP！

エネルギー217kcal 食塩1.0g カルシウム172mg 鉄1.5mg

ラタトゥイユ

トマトジュース(無塩)	150ml
玉ねぎ	50g(1/4個)
なす	50g(1本)
ズッキーニ	30g(1/4本)
パプリカ	40g(1/2個)
ベーコン	20g(1枚)
シーフードミックス	50g
塩	1.5g(小さじ1/4)
砂糖	少々
オリーブ油	6g(大さじ1/2)

【作り方】

- ① 野菜とベーコンは2cm角に切る。
- ② シーフードミックスはお湯を回しかけて解凍する。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に炒める。
- ④ 全体にしんなりしたらトマトジュース、塩、砂糖を加えひと煮立ちさせ、②を入れて中火で10分程、汁けがなくなるまで煮つめる。

★かぼちゃ、カリフラワー、きのこ等季節の野菜に替えてもおいしいです。

エネルギー132kcal 食塩1.1g カルシウム33mg 鉄2.3mg

レーズン入りきなこパンケーキ ヨーグルトソースかけ

ホットケーキミックス	60g
きなこ	16g(大さじ2強)
レーズン	10g
卵	16g(1/3個)
牛乳	60ml
サラダ油	4g(小さじ1)
A	
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	4g(小さじ1)
きなこ	少々

【作り方】

- ① レーズンはぬるま湯で戻してから水気を切っておく。
- ② ホットケーキミックスにきなこを混ぜておく。
- ③ ボールに②を入れて卵、牛乳、①を加えて混ぜる。
- ④ フライパンを温め、サラダ油をしき、③を丸く流して焼く。
- ⑤ 両面焼けたら、冷まして食べやすい大きさに切る。
- ⑥ Aのプレーンヨーグルトと砂糖を合わせたものを⑤にかけ、上からきなこを少々振りかける。

★水切りするとヨーグルトがクリームチーズのようになります。

★食物繊維が豊富なきなこが入ったパンケーキです。レーズンには鉄が多く含まれています。手軽に使えて便利です。

エネルギー231kcal 食塩0.3g カルシウム128mg 鉄1.3mg