

妊婦さんのおすすめメニュー

府中の特産品
小松菜、黒米の
レシピもあるよ！

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。レンジやオーブンの加熱時間は目安になります。

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256kcal 食塩0.4g カルシウム16mg 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
A	
きな粉	5g(小さじ2)
ねりごま	10g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ3)

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯でゆで、1cm角に切る。フォークなどで粗くつぶす。
- ② 人参は千切り、小松菜は3cm位に切る。
- ③ 人参と小松菜をゆで、水分をしっかりと切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③とあえる。

★厚揚げを使った簡単白和えです。

厚揚げやきな粉、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と類、さつまいもなどをお好みで加えても良いでしょう。

エネルギー141kcal 食塩0.9g カルシウム244mg 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、水でもどしてから水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 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 具材を全て耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600w 2分半加熱する。中まで熱くなっていることを確認し、足りない時には電子レンジの時間を追加する。
- ⑤ Aの調味料を合わせて④を混ぜる。

★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108mg 鉄0.7mg



簡単オムレツ

じゃがいも	100g
玉ねぎ	60g
ブロッコリー	40g
トマト	60g
卵	2個
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 トマトを一口大に切る。
- ⑤ トマト以外の①～③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600w2分加熱し、熱いうちに牛乳、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑥ 卵を割りほぐし、④⑤を加え混ぜる。
- ⑦ サラダ油を薄く塗った耐熱容器に⑥を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑧ 180～200℃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226kcal 食塩1.1g カルシウム165mg 鉄1.7mg

ラタトゥイユ

玉ねぎ	50g
なす	50g
ズッキーニ	30g
パプリカ	40g
ベーコン	20g
あさり水煮	50g
トマトジュース無塩	150ml
オリーブ油	6g(大さじ1/2)
塩	1.5g(小さじ1/4)
砂糖	少々

【作り方】

- ① 野菜とベーコンは2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカを炒める。
- ③ 全体にしんなりしたらあさりの水煮、トマトジュース、塩、砂糖を加えひと煮立ちさせ、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。

★あさりには鉄分が多く含まれます。

エネルギー110kcal 食塩1.2g カルシウム41mg 鉄6.6mg

レーズン入りきなこパンケーキ ヨーグルトソースかけ

レーズン	10g
きなこ	16g(大さじ2強)
ホットケーキミックス	60g
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244kcal 食塩0.4g カルシウム145mg 鉄1.1mg