

## ★バランスの良い食事のために★

### ●主食はご飯を中心にしっかりと

主食をしっかり食べることで、たんぱく質や脂肪の摂りすぎを防ぐことができます。しかし、麺類や丼ものなどの単品メニューでは炭水化物に偏りがちですので、野菜を中心とした副菜をプラスするようにしましょう。また主食はエネルギー源でもありますので、1日の活力源となる朝食には、主食を必ず摂るようにしましょう。

### ●野菜から不足しがちなビタミン・ミネラルを摂りましょう

野菜にはビタミン(葉酸など)やミネラル(カルシウムや鉄など)、食物繊維が豊富です。特に、葉酸や鉄を多く含む緑黄色野菜、食物繊維やミネラルが豊富な海藻類やきのこ類も積極的に組み合わせましょう。

### ●主菜は多すぎず、少なすぎず適量を摂りましょう

動物性の食品に偏ると脂質も高くなりがちですので、肉、魚、卵、大豆・大豆製品をバランスよく摂りましょう。また赤身の肉や魚には鉄が多く含まれますので、上手に取り入れて貧血を予防しましょう。

### ●カルシウムは意識して摂りましょう

カルシウムの吸収率が高い牛乳・乳製品のほか、小魚や海藻類、大豆など、多様な食品を組み合わせるとカルシウムを十分に摂りましょう。

### ●果物は適量にしましょう

果物はビタミンや食物繊維を含むので毎日摂りたい食品ですが、果糖も多く含まれます。野菜の代わりにはなりませんので、適量を摂るようにしましょう。目安量は1日につき妊娠初期が200g、妊娠中期から授乳期は300gです。



## ★妊婦さんの気になる栄養素★

### ●葉酸

妊娠前～妊娠初期の葉酸の摂取は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生を防ぐために普段のお食事に加えて、サプリメントなどでも摂取することが望ましいとされています。利用する場合には必ず上限量を守り、過剰摂取には気をつけましょう。また神経管閉鎖障害は葉酸の不足だけで起こるものではなく、サプリメントを摂取したことで必ず予防できるとは限りません。将来の高血圧や動脈硬化、貧血を予防する栄養素でもあるので、引き続き、葉酸を多く含む食品を摂るように心がけましょう。

#### 葉酸を多く含む食品

ほうれん草、春菊、ブロッコリー、菜の花、グリーンアスパラ、枝豆  
モロヘイヤ、とうもろこし、いちご、レバー（摂りすぎに注意）等

### ●鉄

赤ちゃんは血液をつくるためにお母さんの鉄を吸収します。また妊娠末期になると、お母さんの血流量も約 1.5 倍になるため、非妊娠時の約 2 倍の鉄を摂る必要があるといわれています。植物性食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄に比べると吸収率は低いのですが、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が高くなります。

#### ・鉄を多く含む食品

小松菜、切干大根、大豆・大豆製品、ごま、貝類、干しえび、海藻類、  
レバー（摂りすぎに注意）、赤身魚（かつお、サンマ、鯖）、赤身肉 等

#### ・ビタミンCを多く含む食品

果物（特に柑橘類、柿、キウイ）、芽キャベツ、キャベツ、さつまいも、  
モロヘイヤ、ブロッコリー、赤・黄ピーマン、にがうり 等

### ●カルシウム

妊娠中や授乳中はカルシウムの吸収率が高くなっているため、非妊娠時より付加する必要はありませんが、1日650mgを目安に摂りましょう。ビタミンDと一緒に摂ると吸収率が高くなります。

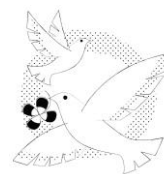
#### ・カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚（ワカサギ、しらす、ししゃも等）、  
モロヘイヤ、小松菜、春菊、切干大根、ごま、ひじき、大豆・大豆製品、  
干しえび、貝類 等

#### ・ビタミンDを多く含む食品

魚類（鮭、ぶり、まぐろ、さんま、しらす、にしん、かじき）、  
きのこ類（きくらげ、干し椎茸） 等

## ★妊婦さんのよくある質問★



### Q1. どのくらい体重を増やすの？

- A. 妊娠中に体重が増えるのは、赤ちゃんや胎盤、羊水、血液等の増加分のためで、自然なことです。まず、自分の妊娠前の体格をBMIで確認しておきましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

| BMI        | 妊娠中の推奨体重増加量 |
|------------|-------------|
| 18.5未満     | 12～15kg     |
| 18.5以上25未満 | 10～13kg     |
| 25以上30未満   | 7～10kg      |
| 30以上       | 個別対応(上限5kg) |

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」(令和3年3月)より  
体重増加を気にしすぎて妊娠中に誤ったダイエットをすると、赤ちゃんに十分な栄養が届きません。ただし推奨体重増加量の範囲でも、体重の急激な変化には気をつけましょう。

### Q2. 医師からカロリー制限をするように言われたら？

- A. 食事の基本は3食をしっかり食べることです。これにより間食を減らすことができるでしょう。間食には高カロリーな菓子・嗜好飲料は控えましょう。

また、野菜中心の副菜を献立に多く取り入れ、『薄味』を心がけて『よく噛んで食べる』こともポイントです。調理方法は『揚げる』より『焼く・蒸す』、『ムニエル』より『網焼き』にするなど、油を控える調理方法を工夫するとよいでしょう。

### Q3. 妊娠中にアルコールやカフェインをとっても大丈夫？

- A. 妊娠中の飲酒は、早産や妊娠高血圧症候群などのリスク増加に加え、赤ちゃんの先天性奇形、知能の低下、発育障害などが現れる胎児性アルコール症候群を引き起こす可能性があるため控えましょう。

カフェインは、摂りすぎると胎児の低体重等の可能性が高くなるといわれています。コーヒーや紅茶以外に、栄養ドリンクなどにも含まれるので注意しましょう。しかし、神経質になりすぎてもストレスの原因になるので、コーヒーであれば1日1～2杯を目安にしましょう。ノンカフェインの飲み物に置き換えてもいいでしょう。

### Q4. 妊娠中の食事は、赤ちゃんのアレルギーに関係するの？

- A. 妊娠中の食事は赤ちゃんの栄養になりますが、妊娠中の食事と胎児のアレルギーの因果関係は現在のところ解明されていません。何かを全く食べないとか、特定の食品ばかりを食べるといった偏った食事にならないよう、色々な食品を万遍なく食べるようにしましょう。色々な食品を食べることによってバランスの良い食事にもつながります。もし妊婦さん自身にアレルギーがある場合は、医師に相談しましょう。

## Q5. 妊娠中に気をつけたい食品は？

- A. ①妊娠中は免疫力が低下しているので、食中毒予防のためにも加熱が不十分な生肉、生の魚介類、生卵はなるべく避けましょう。
- ②非加熱のチーズや生ハム、スモークサーモン、パテなどに存在している「リステリア菌」も妊娠中に感染しやすいので避けたほうがよいでしょう。
- ③動物性（レチノール系）ビタミンAの過剰摂取は、頭痛や赤ちゃんの奇形を引き起こす可能性があります。緑黄色野菜などに含まれる、植物性（カロテン系）のものから出来るだけ摂取しましょう。

### ・動物性ビタミンAを多く含む食品とその目安量

- ・レバー：鶏レバー串（約30g/本）なら週1本程度
- ・うなぎ：蒲焼（約150g/枚）なら週1枚程度

### ・植物性ビタミンAを多く含む食品

しそ、モロヘイヤ、にんじん、パセリ、春菊、かぼちゃ、大根（葉）、ほうれん草、小松菜、にら 等

- ④日本人は海藻を食べるため、他国の人々よりもたくさんのヨウ素を摂取しています。ヨウ素は母乳中に移行するため、授乳中はその分妊娠前よりも多くのヨウ素摂取が必要になりますが、過剰に摂取することで、母乳中のヨウ素濃度が極端に高くなり、乳児の甲状腺機能に影響を与える可能性があります。妊娠中も摂りすぎには注意することが大切です。

### ・ヨウ素を多く含む食品とその目安量

- ・ひじき：煮物（ひじき約5g）なら1日1皿程度
- ・わかめ：味噌汁（水戻しわかめ約10g）なら1日1杯程度
- ・昆布：煮物（刻み昆布約50g）なら週1皿程度

- ⑤一部の大型の魚介類には、水銀の量が比較的多いものもあり、赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。食べる魚介の種類と量に注意しましょう。

### ・水銀を多く含む魚とその目安量

ミナミマグロ、マカジキ、ユメカサゴ、キダイ等：80gで週2回まで  
キンメダイ、クロマグロ、メカジキ、メバチマグロ等：80gで週1回まで  
※80g＝刺身約1人前、切り身約1切れ

### ・特に注意が必要ではない魚

キハダマグロ、メジマグロ、ツナ缶、鮭、アジ、サバ、サンマ、イワシ、鯛、ブリ、かつお

注意したい魚介類について詳しくは、厚生労働省HP内の「妊娠中と産後の食事について」の「お魚について知っておいてほしいこと」を参照してください。

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html)

☆からだによいからと言って特定の食品ばかりを食べ続けたり、逆に、からだに悪いからといって避け続けたりすると、必要な栄養素を適切に摂取することが難しくなります。多様な食品を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。

## Q6. 間食には、どのようなものが多いの？

- A. 糖質や脂質の多い菓子や嗜好飲料を摂り過ぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物など、食事にあまり取り入れられないような食品を間食に摂るのもおすすめです。

### 《簡単間食メニュー例》

#### 牛乳かんのきなこかけ（4人分）

##### 【材料】

|       |        |
|-------|--------|
| 牛乳    | 250ml  |
| 水     | 100ml  |
| 砂糖    | 大さじ1.5 |
| 粉寒天   | 2g     |
| 〔きなこ〕 | 小さじ1   |
| 〔砂糖〕  | 小さじ1/2 |

##### 【作り方】

1. 水に粉寒天を入れて火にかけて一度沸騰させる。よく溶けたら砂糖を入れる。
2. 1に温めた牛乳をゆっくりかきまぜながら加え、型に入れて冷やす（常温で固まる）。
3. 器によそって、砂糖と合わせたきなこをかける。

※. 牛乳をそのまま飲むより満足感があり、鉄やカルシウムも摂れて1人前80kcal  
※. 作り方1と3の砂糖を加えず、食べるときに黒蜜ときなこをかけてもよい。

## Q7. 薄味に・・・と言われるのですが目安は？

- A. 成人女性の1日の目標塩分量は6.5gです。塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症候群の可能性が高くなりますので、薄味を心がけましょう。

家庭では、香味野菜や風味のある食材を使ったり、酸味や塩分の少ない調味料を活用し、調味料の使用を最低限にすることで減塩につながります。また、調味料だけでなく、加工食品に含まれる塩分にも気をつけましょう。

外食を減らし、自宅で簡単な調理をする機会を増やすだけでも減塩につながります。

お父さんの生活習慣病予防のためにも、この機会に一緒に薄味に慣れていてもらいましょう。成人男性の1日の目標塩分量は7.5gです。

## Q8. 外食をするときは、何に気をつければいいの？

- A. 外食は、塩分や脂質が比較的多く、野菜が少ないメニューが多いので、ビタミンやミネラルが不足しがちです。丼物や麺類などの単品メニューよりも定食を選ぶようにしたり、単品メニューの場合は副菜を追加するなどバランスの良い食事を心がけましょう。

足りない栄養素を1食の中で補うことが難しい場合には、1日のトータルで不足の栄養素（食材）を補うようにしましょう。

塩分については、麺類なら汁を残す、定食なら味噌汁の汁や佃煮、漬け物は控える、卓上調味料は必要最低限にするなど、食べ方に気をつけましょう。

## Q9. 便秘がちになってしまったのですが、改善の方法は？

- A. 妊娠期は、お腹が大きくなるにつれて腸が圧迫されたり、ホルモンの働きで腸の動きが鈍くなるため、便秘になりがちです。予防のためには、規則正しく3食を摂ることが大切ですが、特に朝食は腸を刺激するので必ず食べるようにしましょう。食事量が少ないと便の量も少なくなります。また、食物繊維の多い食品と水分をしっかり摂るように心がけましょう。食事だけでなく適度な運動も大切です。

### **食物繊維を多く含む食品**

さつまいも、豆類、大豆・大豆製品、海藻類（寒天、ひじき、わかめ、昆布）、きのこ類、根菜類（ごぼう、レンコンなど）、切干大根、モロヘイヤ、にら、ほうれん草、りんご、アボカド 等

## Q10. むくみ防止には、どのような栄養素を摂れば良いの？

- A. むくみ防止には、塩分の制限とカリウム（体内の水分調整をする働きがある栄養素）を多く含む食品を摂ることが効果的です。ナトリウムを含む塩分が多くなると、ナトリウムの濃度を下げするために余分な水分を吸収します。その余分な水分が細胞外にたまることでむくみが生じます。

カリウムには余分なナトリウムを体外に排出する働きがあり、ナトリウム濃度が下がると余分な水分も排出され、むくみが解消されます。

### **カリウムを多く含む食品**

果物（バナナ、キウイ、アボガド、レーズン等）、芋類（じゃがいも、さつまいも）、野菜（切り干し大根、トマト、そらまめ等）、海藻類、豆類、海草類、魚介類 等

## Q11. サプリメントをとっていれば大丈夫？

- A. サプリメントは効率的に栄養素を摂ることができますが、頼りすぎると過剰症の恐れもあり、かえって悪い影響が出る場合もあります。必要な栄養素は毎日の食事から摂ることが基本です。まずはいろいろな食材を使ったバランスの良い食事を心がけ、十分に摂れない場合にはサプリメントを活用しましょう。

## Q12. 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」って？

- A. 妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。ここでは、この時期に望ましい食生活を実践するための指針が示されています。バランスの良い食事をとることを意識しましょう。

### 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から、健康なからだづくりを～

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」について詳しくは…

厚生労働省 HP 内の「**妊娠中と産後の食事について**」を参照してください。

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html)

## ★授乳中のママの気になる栄養素★

母乳はお母さんの血液からつくられます。お母さんの食事のバランスが良いと栄養バランスの良い母乳になります。出産後は母乳を通して赤ちゃんに栄養を与えますので、多くのエネルギーや栄養素が必要になります。なかでも特に、葉酸、鉄、カルシウムは引き続き十分に摂りたい栄養素です。

## ★授乳中のママのよくある質問★

### Q1. 産後（授乳中）の食事で気をつけることは？

- A. 母乳はお母さんの血液からつくられます。赤ちゃんのためにも、またお母さんご自身のためにも引き続きバランスの良い食事を続けてください。
- 食事内容は特に制限する必要はありませんが、油脂の多い食品や甘いものを食べ過ぎて食事が十分に摂れない、ということにならないよう、まずは主食、主菜、副菜を揃えて3食をしっかり食べましょう。
- また、母乳は88%が水分なので、授乳中はお母さんの身体の水分も失われがちです。こまめに水分補給をしましょう。

### Q2. 授乳中の食事は、赤ちゃんのアレルギーに関係するの？

- A. アレルギーを心配するあまり自己判断で制限してしまうと、お母さん自身の栄養も不足してしまいます。お母さん自身やご家族にアレルギーがある場合や、お母さんが特定の食品を食べた後の母乳を飲んだ赤ちゃんになにか症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。

### Q3. 授乳中にアルコールやカフェインをとっても大丈夫？

- A. アルコールやカフェインも母乳に移行します。カフェインが含まれている飲み物を多く摂ると、赤ちゃんの寝付きが悪くなったりすることもあります。妊娠中と同じように摂り過ぎには注意し、アルコールは控えましょう。





## ★これを食べたら塩分はどのくらい？★

### 調味料編（小さじ1あたり）

| 食 品    | 塩分量   |
|--------|-------|
| 食塩     | 6 g   |
| 濃口しょう油 | 0.9 g |
| 減塩しょう油 | 0.5 g |
| 淡色辛みそ  | 0.8 g |
| 酢      | 0 g   |
| みりん    | 殆ど0 g |
| ポン酢    | 0.3 g |
| 和風だしの素 | 1.4 g |

| 食 品              | 塩分量   |
|------------------|-------|
| ウスターソース          | 0.5 g |
| 中濃ソース            | 0.3 g |
| ケチャップ            | 0.2 g |
| トマトピューレ          | 殆ど0 g |
| ドレッシング           | 0.2 g |
| マヨネーズ            | 0.1 g |
| 固形コンソメ<br>(1個5g) | 2.2 g |

### 加工食品（麺・パン類）

| 食 品     | 目 安           | 塩 分 量    |
|---------|---------------|----------|
| 食パン     | 6枚切り1枚 (60g)  | 0.8 g    |
| ロールパン   | ロールパン2個 (60g) | 0.7 g    |
| ゆでうどん   | 1玉 (250g)     | 0.8 g    |
| ゆでそうめん  | 200g          | 0.4 g    |
| ゆでスパゲティ | 230g          | 0.9 g    |
| カップめん   | 1カップ          | 5.0~7.0g |
| 即席めん    | 1袋            | 6.0~7.0g |

### 加工食品（肉加工品）

| 食 品   | 目 安      | 塩 分 量 |
|-------|----------|-------|
| ロースハム | 1枚 (20g) | 0.5 g |
| ウインナー | 2本 (30g) | 0.6 g |
| ベーコン  | 1枚 (20g) | 0.4 g |

### 乳製品

| 食 品 | 目 安             | 塩 分 量 |
|-----|-----------------|-------|
| バター | 大さじ1 (12g)      | 0.2 g |
| チーズ | スライスチーズ1枚 (18g) | 0.5 g |

加工食品（干物・練り製品等）

| 食 品     | 目 安              | 塩 分 量 |
|---------|------------------|-------|
| 塩さけ（甘口） | 1切れ（80g）         | 0.7g  |
| まあじ開き   | 1枚（正味85g）        | 1.4g  |
| しらす     | 大さじ1・1/2（10g）    | 0.4g  |
| かまぼこ    | 1.5cm厚さ 1切れ（13g） | 0.3g  |
| ちくわ     | 小1本（30g）         | 0.6g  |
| はんぺん    | 1枚（80g）          | 1.2g  |
| さつま揚げ   | 1枚（40g）          | 0.8g  |
| たらこ     | 1腹（50g）          | 2.3g  |
| いくら     | 大さじ1（25g）        | 0.6g  |

漬物・佃煮

| 食 品      | 目 安        | 塩 分 量 |
|----------|------------|-------|
| アサリつくだ煮  | 15g        | 1.1g  |
| 昆布つくだ煮   | 5g         | 0.4g  |
| のりのつくだ煮  | 15g        | 0.9g  |
| 梅干し      | 小1個（正味10g） | 2.1g  |
| たくあん     | 30g        | 1.2g  |
| 大根ぬかみそ漬  | 30g        | 1.1g  |
| キムチ・白菜塩漬 | 30g        | 0.7g  |
| 野沢菜漬     | 30g        | 0.5g  |
| ピクルス     | 30g        | 0.3g  |





# おすすめ1品! 塩分ひかえめ鉄たっぷりレシピ

## 中華風ソーヤハンバーグ甘酢あんかけ (2人分)

### 【材料】

|        |      |        |
|--------|------|--------|
| 大豆水煮   | 50g  |        |
| 豚赤身挽肉  | 100g |        |
| ニラ     | 20g  |        |
| 長葱     | 30g  |        |
| 生姜     | 1/2片 |        |
| 酒      | 小さじ2 |        |
| 塩・コショウ | 各少々  |        |
| A      | 酢    | 大さじ1/2 |
|        | さとう  | 小さじ2   |
|        | しょう油 | 小さじ1   |
|        | 水    | 30cc   |
|        | 片栗粉  | 小さじ1/2 |
|        | 水    | 小さじ1/2 |

### 【作り方】

- ① 大豆水煮は粗くつぶす(刻む)。
- ② ニラは5mm長さ、長葱はみじん切りにする
- ③ 生姜はすり下ろしておく(絞り汁)。
- ④ 小松菜は洗って3cm長さに切り、パプリカは長さを半分に切ってから、5mm幅に切る。しめじは小房に分けてソテーする。(付け合わせ)
- ⑤ ボウルに挽肉と酒、塩、コショウ、①、②、③を加えて良く混ぜ、4等分にして形を整える。フライパンにクッキングシートを敷き、両面を色良く焼く
- ⑥ 鍋にAを合わせ火にかけて煮立ったら片栗粉でとろみをつける。(あん作り)
- ⑦ ⑤のハンバーグを皿に盛り、上からあんをかける。④の付け合わせを添える。

### 付け合わせ

(小松菜ときのこのソテー)

|        |        |
|--------|--------|
| 小松菜    | 120g   |
| しめじ    | 60g    |
| 赤パプリカ  | 40g    |
| 油      | 小さじ1/2 |
| 塩・コショウ | 各少々    |

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1人当たり | エネルギー | 189kcal |
|       | たんぱく質 | 16.3g   |
|       | 脂質    | 8.7g    |
|       | 鉄     | 3.0g    |
|       | 塩分    | 0.9g    |

### 《ポイント》

- ★豚肉や牛肉の赤身は脂肪が少なく鉄が多い部位です。  
特に動物性の鉄は吸収率も良いので、肉を選ぶときは赤身がおすすめです。
- ★大豆には鉄やカルシウムなど、この時期に大切な栄養素が多く含まれています。  
食事バランスガイドの範囲内で毎日1品入れるようにしましょう。
- ★ニラ、葱、生姜などの香味野菜や酢の酸味をうまく利用した、薄味でも美味しい献立です。



# 塩分ひかえめ★カルシウムと葉酸が摂れるレシピ

## 揚げずにカロリーオフ！鮭の豆腐チーズナゲット（2人分）

### 【材料】

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
| A | 木綿豆腐             | 1/2丁(150g) |
|   | 片栗粉              | 大さじ1/2     |
|   | 粉チーズ             | 大さじ2/3     |
|   | 鮭の水煮缶            | 40g        |
|   | (ザルに上げて缶汁をきっておく) |            |
|   | 枝豆(塩茹で 皮付き 冷凍可)  | 40g        |

### ★付け合わせ

#### (ブロッコリーと干し桜えび和え)

|        |     |
|--------|-----|
| ブロッコリー | 80g |
| 人参     | 40g |
| 干し桜えび  | 10g |

|   |        |      |
|---|--------|------|
| B | だし汁    | 大さじ1 |
|   | 減塩しょうゆ | 小さじ1 |

### ★もう1品

#### (モロヘイヤと卵のスープ)

|        |           |
|--------|-----------|
| モロヘイヤ  | 1/2束(50g) |
| 卵      | 1個        |
| 固形コンソメ | 1/2個      |
| ごま油    | 小さじ1/2    |
| 塩・こしょう | 適宜        |
| 白ごま    | 少々        |

### 【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りする。  
 [ キッチンペーパーに包み、まな板等で重石をして1時間ほど置く。 ]
- ② Aをよく混ぜ合わせ（ブレンダーなどを使ってもよい）、鮭の水煮缶と枝豆を加え、ざっくり混ぜる。
- ③ ②を6等分し、テフロン加工のフライパンにスプーンで落とし入れ、楕円形になるよう焼く。
- ④ 付け合わせのブロッコリーは小房に分け、人参は皮をむいて一口大に切り、レンジで加熱する。  
 [ 加熱時間はレンジにより異なるので、様子をみながら加熱する。 ]
- ⑤ ④と干し桜えびをBで和える。
- ⑥ 皿にナゲットを盛り、付け合わせを添える。
- ⑦ スープのモロヘイヤは細い茎と葉の部分を摘み、細かく刻む。（茎は細かく刻むと粘りが出る）
- ⑧ 水300ccを沸かし、モロヘイヤ、固形コンソメを入れる。卵を溶き入れてふわっとしたら火を止め、ごま油を垂らす。塩・こしょうで味を調える。
- ⑨ 食べるときに白ごまをふる。

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1人当たり | エネルギー | 213kcal |
|       | たんぱく質 | 18.1g   |
|       | 脂質    | 9.2g    |
|       | 葉酸    | 206μg   |
|       | 塩分    | 1.2g    |

### 《ポイント》

- ★骨ごと食べられる鮭の水煮缶や干し桜えびを使ってカルシウムを補給します。鮭の水煮缶は枝豆と一緒にざっくり混ぜると食べごたえがあります。
- ★ブロッコリーやモロヘイヤ、枝豆は葉酸を多く含む食品です。葉酸は水溶性のビタミンなので、レンジで加熱したりスープに利用することで、調理過程での損失を少なくすることができます。



# 働くパパとママにおすすめ！時短レシピ

## ♡冷凍野菜を使って

### かぼちゃサラダ（2人分）

| 【材料】     |      |
|----------|------|
| 冷凍かぼちゃ   | 100g |
| 冷凍ブロッコリー | 30g  |
| ゆで卵      | 1個   |
| レーズン     | 15g  |
| A        |      |
| マヨネーズ    | 大さじ1 |
| ヨーグルト    | 大さじ1 |
| こしょう     | 少々   |

#### 【作り方】

- ① レーズンはぬるま湯につけて戻す。
- ② 冷凍かぼちゃはレンジで加熱し、熱いうちに潰す。
- ③ 冷凍ブロッコリーはレンジで加熱し、ザクザクと大きめに刻む。
- ④ 茹で卵は刻むかフォークの背で潰す。
- ⑤ ①～④にAを加えて混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。

### ほうれん草のナムル（2人分）

| 【材料】    |      |
|---------|------|
| 冷凍ほうれん草 | 50g  |
| ごま油     | 小さじ1 |
| 塩・こしょう  | 少々   |
| 白ごま     | 適量   |

#### 【作り方】

- ① ほうれん草はレンジで加熱する。
  - ② ①にBを加えて混ぜ合わせる。
- ※. お好みでチューブにんにくを加えてもよい。

## ♡残ったおかずやお惣菜のアレンジレシピ

### 肉じゃが→和風ポテトグラタン（2人分）

| 【材料】    |       |
|---------|-------|
| 肉じゃが    | 200g  |
| 牛乳      | 100cc |
| とろけるチーズ | 10g   |

#### 【作り方】

- ① 肉じゃがは汁気を切り、温めて粗く潰す。
- ② ①に温めた牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱皿に2を入れ、とろけるチーズをのせて220℃のオーブンで8～10分焼く。

### 金平ごぼう→ごぼうサラダ（2人分）

| 【材料】  |      |
|-------|------|
| 金平ごぼう | 100g |
| きゅうり  | 1/2本 |
| A     |      |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| すりごま  | 小さじ1 |

#### 【作り方】

- ① きゅうりは千切りにし、塩少々（分量外）をまぶし、水分が出てきたら軽く絞る。
- ② きんぴらごぼうに①と②を加え、Aで和える。

### 青菜のごま和え→たまご焼き（2人分）

| 【材料】    |     |
|---------|-----|
| 青菜のごま和え | 50g |
| 卵       | 2個  |

#### 【作り方】

- ① 卵を溶きほぐす。
- ② 青菜のごま和えを加えてよく混ぜ、卵焼きを作る。

...MEMO...

