



妊産婦さんにおすすめメニュー



和風ミニグラタン



1人分の栄養価 130kcal
たんぱく質 6.6g / 脂質 7.2g
炭水化物 13.5g / 塩分 1.0g

葉酸が豊富なブロッコリーや干しいたけを使ったメニューです。

材料(2人分)

ブロッコリー	80g	〈ホワイトソース〉	
にんじん	20g	有塩バター	小さじ2
玉ねぎ	40g	薄力粉	小さじ2
干しいたけ	1個	牛乳	150ml
パン粉	小さじ1/2	コンソメ	小さじ1/4
粉チーズ	小さじ1	減塩みそ	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、干しいたけは水に戻してから薄切りにする。にんじんは小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② にんじんを水から茹で、沸騰したらブロッコリーを入れて一緒に茹でる。柔らかくなったらザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒める。すき通ったら、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ 火を止め、人肌程度にあたためた牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。馴染んだら中火にかけ、コンソメを加えてホワイトソースを作る。
- ⑤ ブロッコリー、にんじん、しいたけ、みそを④に加えてひと煮立ちさせる。耐熱皿によそい、パン粉、粉チーズを散らす。
- ⑥ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで10分程焼く。

ほうれん草とあさりのスープ



1人分の栄養価 17kcal
たんぱく質 2.2g / 脂質 0.2g
炭水化物 1.9g / 塩分 1.1g

鉄分が豊富なほうれん草とあさりを使ったメニューです。

材料(2人分)

ほうれん草	25g	水	300cc	
わかめ(乾)	1g	A	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
生姜	3g		酒	小さじ1
えのき	25g		塩	0.8g
あさり(殻付き)	100g		こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にさらす。わかめは水で戻す。それぞれ水気を絞り、食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを取り、3cmの長さに切る。生姜は皮をむき、千切りにする。
- ② 鍋に洗ったあさりと生姜、水を入れ中火にかける。あさりの口が開いたらアクを取り除き、弱火にしてA、ほうれん草、わかめ、えのきを加えひと煮立ちしたら火を止める。

※妊娠初期においてはビタミンAを非常に多く含む食品(卵やパプリカなど)のとりすぎに注意しましょう

※現在、医師から指示がある方、食事指導を受けている方は、かかりつけ医の指示を守りましょう

体重管理や減塩したい妊婦さんにもおすすめ!

低カロリー・バランス食レシピ & 季節の野菜レシピ動画

伊勢市のホームページにてご覧いただけます。ぜひご活用ください。

【問い合わせ先】伊勢市中央保健センター(健康課)
伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション 5階
TEL : 27-2435 FAX : 21-0683



毎月更新