



妊娠婦さんにおすすめメニュー

ごま豆乳うどん



1人分の栄養価 425kcal
たんぱく質 18.3g / 脂質 13.5g
炭水化物 55.1g / 塩分 1.8g

葉酸や鉄分、カルシウムが豊富なほうれん草や豆乳を使ったメニューです。

材料(1人分)

冷凍うどん	1玉	水	100ml
しいたけ	1個	無調整豆乳	150ml
にんじん	20g	A 胡麻ドレッシング	大さじ2
ほうれん草	50g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
卵	1個		

作り方

- 食材を食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水としいたけ・にんじんを入れて火にかける。具材が柔らかくなったらAを加える。
- 周りがふつふつとしてきたらほうれん草と卵を加え、卵が好みの硬さになったら火を止める。
- うどんは電子レンジ(600w)で1分半温め、器に盛り付ける。③をかける。

※ 豆乳は長時間加熱すると分離してしまうので注意してください。

ブロッコリーの塩こんぶ和え



1人分の栄養価 117kcal
たんぱく質 9.8g / 脂質 7.0g
炭水化物 8.5g / 塩分 1.1g

葉酸が豊富なブロッコリーを使ったメニューです。

材料(2人分)

ブロッコリー(冷凍)	200g
ツナ缶	1/2缶
ごま油	少々(小さじ1)
塩こんぶ	ふたつかみ(10g)

作り方

- ブロッコリーを皿に出し、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
- ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。10分程置いて味を馴染ませる。
- 器に盛りつける。

※妊娠初期においてはビタミンAを非常に多く含む食品(バーやサリメントなど)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。

毎月更新



【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

