



妊産婦さんにおすすめメニュー



菜の花とホタテのあっさり炒め



材料(2人分)

菜の花	160g	オリーブ油	小さじ1
ホタテ貝柱	80g	ポン酢	大さじ1
かつお節	1g		

作り方

- ① 菜の花は5cmほどの長さに切る。
ホタテ貝柱は厚みを半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ホタテ貝柱を炒める。
- ③ 菜の花を加えて、少ししんなりしたらポン酢を加えてさっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け、かつお節を散らす。

1人分の栄養価

85kcal
たんぱく質 10.9g / 脂質 2.3g
炭水化物 6.7g / 塩分 0.6g

葉酸や鉄分などが豊富な菜の花、良質なたんぱく質や鉄分を含むホタテを使ったメニューです。

アスパラのミモザサラダ



材料(2人分)

アスパラガス	160g	
ミニトマト	8個	
卵	2個	
A	ケチャップ	大さじ1
	マヨネーズ(低カロリー)	大さじ1
	無脂肪ヨーグルト	大さじ2

作り方

- ① アスパラガスは5cmの長さに、ミニトマトは4等分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、アスパラガスを茹でる。
- ③ 卵を沸騰したお湯に入れて、12分ほど茹でる。
水で冷やして殻をおき、白身と黄身を分け、それぞれみじん切りにする。
- ④ 器にアスパラガスとミニトマトを盛り、白身→黄身の順で上に卵を散らす。合わせたAをかける。

1人分の栄養価

66kcal
たんぱく質 4.9g / 脂質 3.6g
炭水化物 5.4g / 塩分 0.3g

葉酸が豊富なアスパラガスと良質なたんぱく質を含む卵を使ったメニューです。

※妊娠初期においてはビタミンAを非常に多く含む食品(卵やワカメなど)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

