



妊産婦さんにおすすめメニュー



とうふソテーと夏野菜ジュレ

材料(2人分)

木綿豆腐	1丁(300g)	トマト	小1/2個(60g)
小麦粉	小さじ2	とうもろこし	30g(芯は除く)
油	小さじ1	枝豆	30g(皮は除く)
ポン酢	小さじ4	オクラ	2本(20g)
水	小さじ4	しそ	4枚
粉ゼラチン	小さじ1/2		



1人分の栄養価 212kcal
たんぱく質 15.5g / 脂質 9.1g
炭水化物 20.6g / 塩分 0.9g

木綿豆腐にはカルシウムやたんぱく質が豊富で、妊娠中の栄養補給に役立ちます。

作り方

- ① ジュレを作る。粉ゼラチンに水を加えて混ぜ、電子レンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。ポン酢に加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 豆腐は、4等分してキッチンペーパーで水気をふきとる。小麦粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼く。
- ③ トマトは、角切りにする。とうもろこしと枝豆は茹でて実や豆を外し、冷ます。(缶詰や冷凍を使ってもよい) オクラは耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱をとって、輪切りにする。しそは、千切りにする。
- ④ 固まった①をフォークでほぐし③の食材と合わせて和える。
- ⑤ 皿に②を2個ずつ盛りつけ、④をかける。

モロヘイヤのめんつゆあえ

材料(2人分)

モロヘイヤ	100g
むき枝豆(茹で)	40g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
かつお節	3g



1人分の栄養価 52kcal
たんぱく質 5.9g / 脂質 1.5g
炭水化物 6.0g / 塩分 0.6g

作り方

- ① モロヘイヤは食べやすい大きさに切って茹でる。ザルにあけて水にさらし、冷めたら水気を絞る。
- ② 全ての材料をボウルに入れて混ぜる。

葉酸を多く含むモロヘイヤと枝豆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(パセリやパプリカなど)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。

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

