

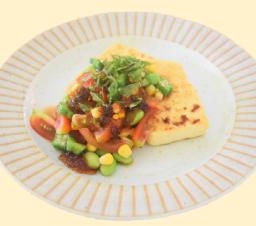


妊産婦さんにおすすめメニュー



とうふソテーと夏野菜ジュレ





| 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。

	•		
木綿豆腐小麦粉一ポン酢水ゼラチン	丁(300g) 小さじ2 小さじ 小さじ4 小さじ4 小さじ1/2	トマト とうもろこし 枝豆 オクラ しそ	小 I/2個(60g) 30g(芯は除く) 30g(皮は除く) 2本(20g) 4枚

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



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

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I
かつお節	3g

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(レバーやサプリメントなど)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

▲ 本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

