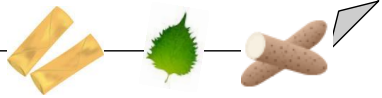
マタニティー クッキング

大和市健康づくり推進課
平成２８年１月２９日（金）

参考レシピ

【主菜】長芋春巻き　（４人分）

- 大根・・・・・・・・・８０ｇ
- 青じそ・・・・・・・・１２枚
- 長芋・・・・・・・・・１６０ｇ
- 豚モモ薄切り脂なし・・１２０ｇ
- ごま油・・・・・・・・小さじ１
- 中華粉末だし・・・・小さじ１/２
- 塩・・・・・・・・・小さじ１/３
- 春巻きの皮（小）・・・・・８枚
- 小麦粉・・・・・・・・小さじ２
- 水・・・・・・・・・・大さじ１
- サラダ油・・・・大さじ１と１/３
- ミニトマト・・・・・・・４個
- レモン・・・・・・・・・１/２個
- サラダ菜・・・・・・・・４枚

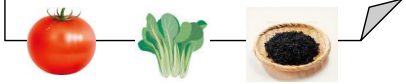


≪作り方≫

① 青じそは４枚を細いせん切りにする。大根もせん切りにして水にさらし水切りして青じそと混ぜ合わせておく。（付合わせ）
② 長芋は５ｃｍの長さで５ｍｍ幅の短冊切り、豚肉は細切りにする。
③ 熱したフライパンにごま油を入れ、②を炒め、中華粉末だし、塩で味付けし、軽く炒めて取り出す。
④ 春巻きの皮を広げ、８等分にした具を２等分に切った青じそで挟み、平になるように巻く。巻き終わりの部分を水で溶いた小麦粉で止める。
⑤ フライパンにサラダ油の半量を入れ、④の止めた部分から先に入れ、弱火で色よく焼き、返す。残りのサラダ油を鍋はだから回し入れ、両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
⑥ 器に盛り付け、①とミニトマト、レモン、サラダ菜を添える。

【副菜】トマトとこまつなの さっぱりあえ（４人分）

- トマト・・・・・・・・２００ｇ
- こまつな・・・・・・・２００ｇ
- ひじき（干）・・・・・・１０ｇ
- しょうゆ・・・小さじ１（分量外）
- A 米酢・・・・・・・大さじ２
- A 砂糖・・・・・・・大さじ１/２
- A しょうゆ・・・・・小さじ１/３
- A 塩・・・・・・・・小さじ１/３

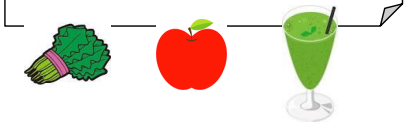


≪作り方≫

① トマトは半量を 1cm 角に、残りの半量を飾り用に一口大に切る。
② こまつなはゆでてザルにあけ、さめたら水気を絞り 3cm の長さに切る。
③ ひじきは水で戻し、さっと熱湯に通し水気をきって②と合わせ、しょうゆ洗いし、キッチンペーパーで水分をとる。
④ ボウルに A を混ぜ合わせ、①の 1cm 角のトマトと③を加えてあえる。
小鉢に盛り、上に飾り用トマトをのせる。

【副菜】ほうれん草のスムージー （４人分）

- ほうれん草・・・・・・２４０ｇ
- りんごジュース・・・・３２０ｇ
- 調整豆乳・・・・・・・３２０ｇ



≪作り方≫

① ほうれん草を柔らか目にゆで、根を取り、５ｃｍ位に切っておく。
② ①とりんごジュース、調整豆乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで撹拌する。
③ コップに注ぐ。

【１人分の栄養価】

献　立　名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄 mg	葉酸 μg	食塩相当量 g
長芋春巻き	１９５	９．１	７．６	３０	０．７	３４	０．３
トマトとこまつなのさっぱりあえ	２１	１．５	０．２	１２４	７．０	７４	０．８
ほうれん草のスムージー	９８	４．１	３．２	５６	２．４	１２８	－

葉酸を多く含む食品

ほうれん草
100ｇで
210μｇ

枝豆
100ｇで
320μｇ

ブロッコリー
100ｇで
210μｇ

菜の花
100ｇで
240μｇ

アスパラガス
100ｇ
190μｇ

鉄分を多く含む食品

豚レバー
100ｇで
13ｍｇ

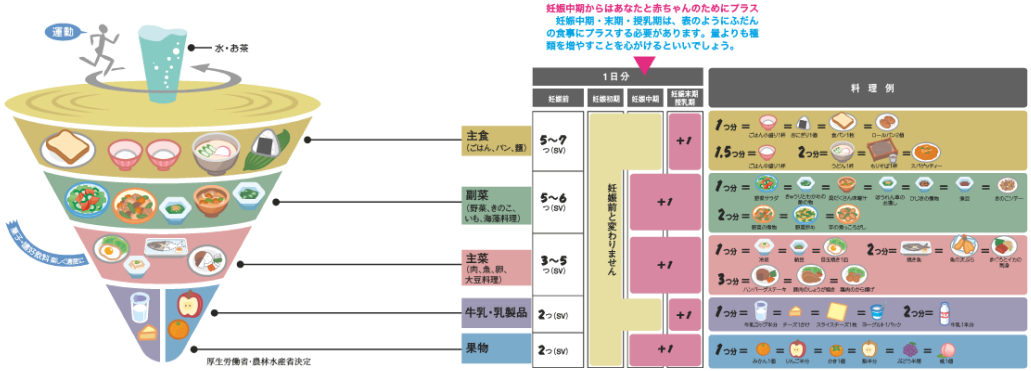
あさりむき身
50ｇで
37.8ｍｇ

ひじき
10ｇで
55ｍｇ

小松菜
100ｇで
2.8ｍｇ

牛肉ロース赤身
150ｇで
2.4ｍｇ

妊婦のための食事バランスガイド



*『食事バランスガイド』の詳細　http://www.j-balanceguide.com/
http://www.mhlw.go.jp/hunya/kenkou/eiyou-shokuji.html
http://www.mhlw.go.jp/hunya/kenkou/eiyou-shokuji.html