



～ 妊娠期の食事 ミニ講座 ～

大和市 健康づくり推進課
平成28年6月20日(月)

試食レシピ

【副菜】パセリとみずなのサラダ

＝材料(4人分)＝

- みずな・・・120g
- ホールコーン・・・80g
- パセリ・・・20g
- トマト・・・200g
- オリーブ油・・・大さじ1・1/3
- レモン汁・・・1/2個(10cc)
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々

- 《作り方》
- みずな・ホールコーンは熱湯に通し、冷ます。みずなは根元を切り落とし3cmの長さに切り、キッチンペーパーで水気をとる。
 - パセリの葉を水洗いし、キッチンペーパーに包み軽くたたくようにして、水気をしっかり切り、みじん切りにする。
 - トマトは1cm位のサイノ目切りにする。
 - ボウルにAを混ぜみずな・パセリ・半量のトマトを加えざっくり和え、器に盛り、上に残りのトマトとコーンを散らす。

【副菜】こまつなと油揚げの磯辺あえ

＝材料(4人分)＝

- こまつな・・・280g
- にんじん・・・20g
- 油揚げ・・・20g
- しょうゆ・・・小さじ2・2/3
- だし汁・・・大さじ2
- 焼きのり・・・全形2枚

- 《作り方》
- こまつなは、茹でて3～4cmに切る。にんじんは、3～4cmのせん切りにし、さっと茹でる。
 - 油揚げは焼いて細めの短冊切りにする。
 - ボウルにしょうゆ・だし汁と合わせ①・②をあえ焼きのりをちぎって加える。

【汁物】みそ汁

＝材料(4人分)＝

- ほうれん草・・・120g
- 切干しだいこん・・・5g
- 白みそ・・・24g
- だし汁・・・3カップ(600cc)

- 《作り方》
- ほうれん草は、茹でて3～4cmに切る。
 - だし汁を火にかけ切干しだいこんとほうれん草を入れ、みそを溶き入れ火を止める。

「だし汁の種類と材料、使用量、作り方」

種類・材料	1人分	4人分	作り方
一番だし(かつおと昆布のあわせだし)			昆布の表面を固く絞った布巾でふき、切れめを入れ、水に30分以上つけ、火にかける。沸騰寸前に昆布を取り出し、かつおぶしを加える。再び沸騰したら火を止め、下に沈んだらこす。
かつおぶし	6g	24g	
昆布	2g	8g	
水	200cc	800cc	

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
《参考》 ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	5	0.0
パセリとみずなのサラダ	62	1.5	4.1	84	1.0	68	0.8
こまつなと油揚げの磯辺あえ	35	2.5	1.8	137	2.3	98	0.6
みそ汁(ほうれん草と切干大根)	20	1.5	0.9	28	1.0	7	0.7

ここを改善しよう



野菜が不足している人は

アクションプラン

- ① 外食では、単品より定食を選ぶ
- ② すぐとれる野菜ジュースなどを用意しておく
- ③ 冷凍野菜をストックしておく
- ④ いろいろな野菜を食べ、野菜グルメになる



食塩をとりすぎている人は

アクションプラン

- ① しょうゆや塩などの調味料を食卓に置かない
- ② インスタント食品は週に1、2回以内に
- ③ 麺類のスープはできるだけ残す
- ④ 調理の際は、香辛料やレモンなどの酸味を上手に利用する



脂肪をとりすぎている人は

アクションプラン

- ① 肉を食べるときは脂身をよける
- ② 肉や魚は、ゆでるなどの調理法で脂を落とす
- ③ 電子レンジやテフロン加工のフライパンを使い、油を減らす
- ④ 揚げ物は、週1回以上は食べない決める

