

妊活食育レシピ～鉄分・カルシウム・葉酸たっぷりメニュー～



タコライス

2人分

材料	(g)
ごはん	200
合挽肉	140
玉ねぎ	85 1/2個
油	1.6 小さじ1/2
にんにく	小1個
ウスターソース	18 大さじ1
トマトケチャップ	9 大さじ1弱
醤油	5 小さじ1
カレー粉	0.4 小さじ1/5
酒	6 大さじ1/2
塩	0.6 ひとつまみ
こしょう	少々
※付け合せ	
サニーレタス	20 2枚
トマト	80 小1個
アボカド	60 (1/2個)
粉チーズ	6 大さじ1
卵 s s	2個

作り方

- ① ご飯を炊いておきます。
- ② サニーレタスを洗い、小さくちぎっておきます。トマトも洗い、2cm角くらいに切ります。
- ③ アボカドも洗い、縦半分にごるっと切り込みを入れ手でねじって半分にします。スプーンで種を取りのぞき、包丁で皮をむき、2cm角くらいに切ります。
- ④ 玉ねぎ・にんにくをみじん切りにしておきます。
- ⑤ フライパンに少しの油をひき、目玉焼きを作ります。(半熟くらいが美味しいです)
- ⑥ フライパンに油をひき、にんにくを炒めてから、合挽肉を入れ炒めます。玉ねぎを入れて更によく炒めます。⑤が良く火が通ったら、調味料を入れて味を付けます。
- ⑦ 少し深めのお皿にご飯を入れ、⑥のソースをかけ、まわりにレタスやトマトやアボカドを彩よく飾ります。その上に目玉焼きをのせて、粉チーズをかけます。



★管理栄養士からのアドバイス★
アボカドには葉酸がたっぷり
合挽肉には鉄分がたくさん入っています。野菜やたんぱく質をしっかり摂取してバランスの良い食事をしましょう。



枝豆とひじきのサラダ

4人分

材料	(g)
ひじき	13 大さじ3弱
人参	80 1/3本
枝豆	56 房つきで100g
ツナ缶(水煮)	36 1/2缶
すりごま	32 大さじ4弱
マヨネーズ	16 大さじ2
醤油	8 小さじ1と1/3

作り方

- ① ひじきはお湯で戻しておきます。人参は千切りに切ります。枝豆は、茹でて豆を出しておきます。(冷凍のものは、自然解凍で豆を出す) ツナ缶は水分を切ります。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参を茹でます。その後、ひじきもさっと茹でます。(水分をきる)
- ③ ボールに、ひじき・人参・枝豆・ツナを入れます。すりごまとマヨネーズと醤油で味を付けます。

あさりとキャベツのコンソメスープ

4人分

材料	(g)	
あさり	150	
水	600	
固形コンソメ	2個	
キャベツ	240	
たまねぎ	50	1/4個
粉パセリ	少々	

作り方

- ① あさりをよく洗い、塩水に少しつけ砂出しをします。その後よく洗います。
- ② 鍋に水を入れ、あさりを入れます。煮えてきたらキャベツ・玉ねぎ・コンソメを入れます。野菜に火が通ったら火を止めます。
- ③ 器に盛ったらパセリを散らします。



濃厚ヨーグルト和え

4人分

材料	(g)	
プレーンヨーグル	450	1P
メロン	400	(1/2個)

作り方

- ① ボールの上にペーパーをひいたザルをのせ、その上にヨーグルトを入れ一晩水切りします。メロンを一口大にカットして、ヨーグルトと和えます。

※水切りヨーグルト使用

※水を切ることで、口当たりがチーズのようになめらかになり、酸っぱさもなくなります。高カロリー・高たんぱく質になります。沢山出た水分にはカゼインが含まれ、料理や顔パックなどに利用できます。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
タコライス	512	24	22.5	95	2.9	80	1.9
ひじきと枝豆のサラダ	115	5.4	8.3	157	1.5	66	0.5
あさりとキャベツのコンソメ	30	2.7	0.3	46	1.3	46	1.5
濃厚ヨーグルト和え	111	5	3.5	140	0.2	36	0.2
	768	37.1	34.6	438	5.9	228	4.1

