母親学級～妊産婦さんのための栄養と食事～

簡単レシピ

バランスのよい食事をとることは、赤ちゃんの健やかな成長とお母さんの健康にとって大切です。
１日３食とり、特定の料理や食品に偏らず、主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、大豆製品、卵など）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いもなど）のそろった食事を心がけましょう。
加えて、乳製品と果物も１日１回は食べるようにしましょう。
ここでは、電子レンジや缶詰、お惣菜等を活用した簡単レシピを紹介しています。作り置きやお弁当にも活用できるので、ぜひご活用ください。

～　減塩を心がけましょう　～

１日の食塩摂取量は 6.5ｇ未満に

食塩摂取量は１日に 6.5g 未満にすることが成人女性の目標です。
市販の食品を利用する際には、食品表示を参考にするとよいでしょう。

Memo

味噌汁の味の濃さの目安

【２人分】
だし汁・・・１と 1/2 カップ（300 ㎖）
みそ・・・・大さじ１

※だしやみその種類によって異なります。
だしに食塩が含まれている場合は、みその量を減らしましょう。

～　減塩のポイント　～

出典元：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

新鮮な食材を用いる

香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する

低塩の調味料を使う

むやみに調味料を
使わない

具だくさんのみそ汁にする

めん類の汁は残す

主菜：鮭ときのこのレンジ蒸し

ビタミンＤの
供給源の魚やきのこを
電子レンジで簡単調理

材料（２人分）

生鮭・・・・・・・２切れ（160g）
A｜塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
A｜酒・・・・・・・・・・大さじ１/２
舞茸・・・・・・・１/２ﾊﾟｯｸ(50g)
えのき茸・・・・・１/２ﾊﾟｯｸ(50g)
生椎茸・・・・・・・・・２枚(24g)
酒・・・・・・・・・・大さじ１/２
青ねぎ・・・・・・・・・・・１本
ポン酢しょうゆ・・・・・大さじ１と１/２

（１人分）　エネルギー 194kcal　たんぱく質 15.0g　食塩相当量 1.6g

作り方

① 魚に塩と酒をふり、しばらくおく。舞茸をほぐし、えのきは石づきをとって、長さを半分に切ってからほぐす。椎茸は石づきを取って薄切りにする。青ねぎを小口切りにする。
② 耐熱皿に少量のきのこを敷き、その上に魚を並べ、さらに残りのきのこを上にのせる。酒をふって、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約５分加熱する。
③ ラップをはずし、青ねぎを散らす。ポン酢しょうゆをかける。

Memo

・鮭ときのこは、カルシウムの吸収を促すビタミンＤを含みます
・きのこは食物繊維を含み、たくさん使っても低エネルギーです

主菜：あさりとニラの卵とじ

鉄分豊富なあさり
水煮缶を使って

材料（２人分）

あさり(水煮缶)・・・・・・・・　１缶
(１缶 130g、固形分 65g)
ニラ・・・・・・・・・・　１束(100g)
長ねぎ・・・・・・・　1/5 本(20g)
油・・・・・・・・・・・・・　小さじ1
A｜缶汁・・・・大さじ２と 2/3(40ml)
A｜水・・・・・・・・・・・　大さじ1
A｜みりん・・・・・・・　小さじ 1/2
卵・・・・・・・・・・・・・・　２個

（１人分）　エネルギー134kcal　たんぱく質 10.9g　食塩相当量 1.0g

作り方

① あさりは、身と汁を分けておく。缶汁は使うのでとっておく。
② ニラは 2～3㎝長さに切り、長ねぎは小口切りにする。卵は溶く。
③ フライパンに油を熱し、長ねぎを炒める。
④ 香りがたったら、あさり、ニラを加えてしんなりするまで炒める。
⑤ A を加え、軽く炒めたら溶き卵を流し入れる。
⑥ 卵に火が通るまでふたをして弱火で蒸し焼きにする。

Memo

・あさりの水煮缶は砂抜き不要で、缶汁も調味料代わりに使えて便利です
・あさりの水煮には鉄分、ニラには葉酸が含まれています
・動物性たんぱく質（肉・魚など）やビタミンＣ（野菜・果物・いもなどに多く含まれる）は鉄分の吸収を促します

副菜：にんじんのソースきんぴら

野菜が足りない
時の一品に！

材料（2人分）

にんじん・・・・・・・・1本(150g)
油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ウスターソース・・・・・・大さじ1
いりごま・・・・・・・・・小さじ2

（1人分）エネルギー 82kcal　たんぱく質 1.1g
食塩相当量 0.8g

作り方

① にんじんは皮をむき、厚めのせん切りにする。
② フライパンに油を熱し、にんじんを炒め、水少々を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
しんなりしたら、ウスターソースを加え、水分を飛ばすように炒める。
③ 火を止め、いりごまを加え混ぜる。

Memo

・ソースの香ばしさやごまの風味でうす味でもおいしく食べられます
・お弁当のおかずや作り置きにもおすすめです

副菜：ひじきのサラダ

お惣菜を
アレンジ！

材料（2人分）

ひじき煮(市販)・・・・・・・・・1ﾊﾟｯｸ(80g)
鶏ささみ・・・・・・・・・・・小1本(30g)
キャベツ・・・・・・・・・・・葉2枚(100g)
A
マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ2
牛乳またはﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・・・小さじ1
ねりがらし・・・・・・・・・・適宜

（1人分）
エネルギー 82kcal　たんぱく質 4.5g　食塩相当量 0.7g

作り方

① キャベツはざく切りにする。
② キャベツと鶏ささみはそれぞれ、茹でるか、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
（ささみは筋を取り除き、レンジ加熱する場合はフォークで穴をあけておく）
③ キャベツは水気を切り、鶏ささみは細かく裂く。
④ ボウルにAを混ぜ、ひじき煮、③をあえる。

Memo

・お惣菜に野菜と鶏ささみを加えることで、食べ応えのあるサラダになります
・マヨネーズの使用量を少し減らしてヨーグルトや牛乳に代えると、
エネルギーを抑えられます

副菜：小松菜の煮びたし

カルシウムや鉄を
含む小松菜を電子
レンジで簡単調理

材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・・1把(220g)
油揚げ・・・・・・・・・・・・1枚
A
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・・大さじ1

（1人分）
エネルギー 78kcal　たんぱく質 3.8g
食塩相当量 1.3g

作り方

① 小松菜は3㎝長さに切り、葉と茎を分けておく。
油揚げはペーパータオルに包んで電子レンジ(500W)で1分加熱して、
表面の油をふきとり、油抜きをし、短冊切りにする。
② 耐熱の深めの器に油揚げ、小松菜の葉、茎の順に入れ、Aを加える。
ラップをして、電子レンジ(500W)で4分30秒ほど加熱する。
※Aのかわりに、めんつゆ(三倍希釈)大さじ2～3を使ってもよい。
※鍋で作る場合は、水をだし汁1/2カップにする。

Memo

・小松菜はカルシウムや鉄分を含みます
・油揚げのかわりに、あさりの缶詰やちくわを使ってもおいしくできます

この他にも、区ホームページでおいしい・簡単・野菜がとれるレシピを紹介しています。

★おすすめ簡単レシピ

★おいしい板めしレシピ

★妊娠中の食生活のポイント

本レシピの作り方動画も
掲載しています！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけて、家族みんなで健康に過ごしてほしいっちぃ！

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づいて算出しています

板橋区健康福祉センター　2024年3月作成