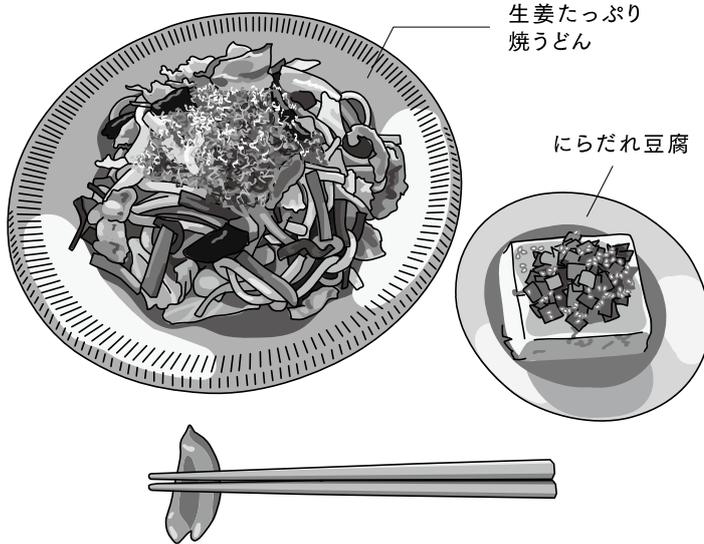




新しい命を育むあなたへ 旬を楽しむ献立

妊娠、出産にふさわしい栄養環境を整えるためにはバランスよく食べることが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べられる献立をご提案します。



2月は一年のうちでも最も冷える時期です。糖質とたんぱく質の組み合わせは、消化の過程で体内で熱を生み出す割合が高いため、体を温める効果が期待できます。また、たんぱく質とビタミン、ミネラルをしっかり摂るようにすることで免疫力も高まります。

料理を具沢山にして様々な食材を摂り、寒さに負けない体づくりを日々の食事からしていきましょう。

栄養成分表示 (1人分)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	葉酸 μg	鉄 mg	ビタミンE mg	ビタミンD μg
合計	808	27.3	51.5	48.5	139	4.5	2.9	2.3
主食・主菜	631.5	19.6	39	44.4	89	2.3	2.1	2.3
副菜	176.5	7.7	12.5	4.1	50	2.2	0.8	0

生姜たっぷり焼うどん

主食・主菜

材料 (2人分)

- ・豚肉 …………… 200g
- ・塩 …………… 少々
- ・にら …………… 1/2束(50g)
- ・きゃべつ …………… 1/8玉(150g)
- ・きくらげ …………… 4g
- ・にんじん …………… 1/4本(50g)
- ・生姜 …………… 2かけ(20g)
- ・ゆでうどん …………… 2玉
- ・油 …………… 大さじ1/2
- ・塩 …………… 適量
- ・白だし …………… 大さじ2
- ・かつお削り節 …………… 適量

作り方

- ① にらは3cm幅に、きゃべつは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りに、生姜は千切りにする。豚肉を食べやすい大きさに切り、塩をして下味をつける。
- ② きくらげは水につけて15分程おき、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、中火にかけ、生姜とにんじん、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、きゃべつときくらげを入れてきゃべつがしんなりとするまで炒める。
- ④ にらとうどん、白だしを入れて強火で炒め合わせ、器に盛る。お好みでかつお削り節をかける。

POINT

- ・きのご類全般にビタミンDは含まれていますが、その中でもきくらげには豊富に含まれています。
- ・生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分には血行促進効果があり、身体を温める働きがあります。

にらだれ豆腐

副菜

材料 (2人分)

- ・豆腐 …………… 200g
- ・にらだれ …………… 1/2量

にらだれ (作りやすい分量)

- ・にら …………… 1/2束(50g)
- ・醤油 …………… 大さじ2
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 大さじ1/2
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・いりごま …………… 大さじ1

作り方

- ① にらは5mm幅に切る。
- ② にらだれの材料を混ぜ合わせる。(30分程おくと味がなじみやすい)
- ③ 耐熱皿に豆腐をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。汁気を切り、器に盛り、にらだれをかける。

POINT

- ・にらには葉酸が多く含まれており、1束(100g)で100μgの葉酸が摂れます。
- ・豆腐は手軽にたんぱく質が摂れるので、常備しておくといいでしょう。
- ・電子レンジが500Wの場合は1分50秒程加熱してください。
- ・にらだれは、豚肉や鶏肉にかけたり、卵かけご飯、野菜の和え物などでもおいしく食べられます。冷蔵庫で保管し、1週間ほどで使い切りましょう。