

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（300ml） ※だしやみその種類によって異なります。
 みそ・・・大さじ1
 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



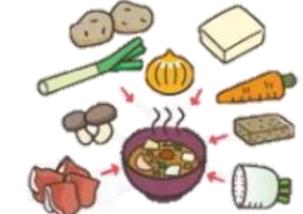
香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する



低塩の調味料を使う



むやみに調味料を使わない



具たくさんのみそ汁にする



めん類の汁は残す

主菜：鮭ときこのレンジ蒸し



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
- 酒・・・大さじ1/2
- 舞茸・・・1/2パック（50g）
- えのき茸・・・1/2パック（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のにせる。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

- ・鮭ときこのこは、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）
- 水・・・大さじ1
- 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2～3cm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

材料（2人分）

ひじき煮(市販)・・・1パック(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
牛乳またはプレーヨーグルト・・・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

お惣菜をアレンジ！



副菜：ひじきのサラダ

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3cm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！



※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