



ママと赤ちゃんのための

マタニティセミナー

ビタミンたっぷり！
カラフル野菜の簡単メニュー



にんじんとツナのサラダ

(材料：2人分)

にんじん	1/2本(100g)
ツナ(油漬)	1/2缶(40g)
塩	少々
酢	小さじ2
黒こしょう	少々



作り方

にんじんはきれいに洗って、ピーラーで皮つきのまま細長くうす切りにする。フライパンを温め、ツナ(油も一緒に)、にんじんを加え、中火でふたをしながら3分程度炒める。しんなりしたら、塩・こしょうを入れてまぜ、酢を加えて火を止める。

(1人分)

エネルギー：73kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：4.4g、
カルシウム：15mg、鉄：0.2mg、食塩相当量：0.9g



ワンポイント

妊娠中の食事はバランスが大切。
緑黄色野菜も毎食摂るようにしましょうね！

青菜とあさりのさっと煮

(材料：2人分)

小松菜	200g
あさりの水煮(缶)	50g
A	
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・だし汁	100cc

作り方

小松菜はよく洗い、根元を切り落として、4cmの長さに切る。鍋にAのだし汁と調味料を入れて煮立て、の小松菜を入れてさっと混ぜ、あさりの水煮を汁ごと加える。中火でふたをして5分ほど煮る。

あさりの水煮缶で手軽に鉄分補給
あさりの代わりにむきエビやカキと
組みあわせてもおいしいよ！



(1人分)

エネルギー：52kcal、たんぱく質：6.8g、脂質0.8g、
カルシウム：198mg、鉄：12.3mg、食塩相当量：0.7g

ブロッコリーのバター蒸し

(材料：2人分)

ブロッコリー	140g
玉ねぎ	20g
A	
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・バター(個包装)	1/4個



作り方

ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。耐熱容器にブロッコリー、玉ねぎ、Aを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱したら取り出して混ぜ、さらに1分加熱する。

(1人分)

エネルギー：34kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：1.2g、
カルシウム：29mg、鉄：0.7mg、食塩相当量：0.6g

簡単な「だし」の紹介

水1ℓに5cm角の昆布をつけておくだけで、半日後くらいから使えます！

干しいたけを加えると、さらにうま味up！煮物や和え物などにも使えますよ

冷蔵庫で保存し、3日くらいで使いきって下さい。

