

♡ マタニティクッキング ~手間いらずで簡単!おいしいー汁二菜~ ♡

さかなのマリネ

(材料:2人分)

季節の魚(サケ)	2切れ(100g)	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個(80g)	
きゅうり	1本(100g)	
赤ピーマン	1/2個(50g)	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ2

(作り方)

Aの調味料を混ぜ、マリネ液を作っておく。
 魚にこしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面をこんがり焼く。
 玉ねぎはうす切り、きゅうりはたて半分に切り、斜め薄切り、赤ピーマンは細切りにする。
 耐熱容器に の野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱する。
 のマリネ液に と を漬け込む。

みそ汁

(材料:2人分)

しめじ	100g
さつまいも	60g
青ねぎ	10g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1弱

(作り方)

しめじはほぐし、さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにする。(皮つきでもOK)をだし汁で煮て、火が通ったら味噌を溶き入れる。
 器にもり、小口切りにした葉ねぎを散らす。

青菜の白和え

(材料:2人分)

小松菜	120g	
にんじん	10g	
ひじき	6g	
木綿豆腐	50g	
{	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	すりごま	大さじ1/2

(作り方)

小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで1分半加熱し、冷まして水気を絞ってから、2cmの長さに切る。
 ひじきは水でもどし、にんじんは小さめの短冊切りにし、ひじきと一緒にゆでる。
 木綿豆腐は電子レンジで1分加熱し、クッキングペーパーで水気をきる。
 の豆腐をボウルに入れてつぶし、しょうゆ・砂糖・すりごまを加えて混ぜる。
 に野菜とひじきを入れて和える。

簡単な「だし汁」のとり方

水1ℓに5cm角の昆布をつけておきだけ!半日後くらいから使えます。(干しいたけを入れると、さらにうま味UP)煮物、和え物など何にでも使えて便利です。冷蔵庫で保存し、3日くらいで使いきって下さいね。



レシピ1人分+ご飯1杯分の栄養量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	葉酸(μg)	食塩相当量(g)
魚のマリネ	133	12.8	4.2	32	1.6	48	0.8
青菜の白和え	51	3.6	2.4	203	3	77	0.6
味噌汁	60	3.1	0.8	25	2.9	38	1
ご飯(170g)	286	4.3	0.5	5	0.5	5	0
合計	530	23.8	7.9	265	8	168	2.4

妊娠中の食べ物について知っておいて欲しいこと

* 気をつけてほしい魚介類について

魚は良質なたんぱく質やカルシウムなど健康な食生活を営む上で大切な食材ですが、メカジキ・キンメダイのように高いレベルの水銀を含有している種類のものもあるので、同じ魚ばかり食べずにいろいろな種類の魚を食べるようにしましょう。

* 妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉・魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは、妊娠中は避けた方がよい食品です。

* カフェイン・アルコールについて

カフェインやアルコールは胎盤を通じて、赤ちゃんに届きます。内臓が十分にできていない赤ちゃんはカフェインやアルコールを体内で分解、排出できません。カフェインは胎盤の血流量を減少させてしまうことや、鉄分の吸収を悪くすることがありますので、なるべく摂る量を少なくするほうが良いようです。赤ちゃんは立派な未成年です。アルコールは厳禁です。

(100ml当たり)	カフェイン
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
玉露	160mg
番茶	10mg
ウーロン茶	20mg
麦茶	0mg