



*** レッスン 『ママとおなかのあかちゃんのための食生活』 ***

《栄養バランスOKレシピ：野菜たっぷりお魚クッキング》

あかちゃんの成長とママの安産のために必要な栄養素は食事からとろう！



* 材料は2人分、栄養価は1人分です。

* 1カップ = 200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5mlです。電子レンジは500Wが目安です。

キャロットライス

(材料)

米	1合(150g)
水	180g
人参(すりおろす)	60g

《作り方》

白米を洗い、炊飯器にセットする。
 人参をすりおろす。
 すりおろした人参を に入れ、
 炊飯器で普通に炊く。
 炊き上がったら、ムラがないように
 混ぜる。

【カルシウムアップのトッピングに！】

参考：1食分目安量に含まれるカルシウム量
 炒りゴマ7mg、じゃこ16mg、青のり4mg

(一人分の栄養価)

エネルギー：278kcal たんぱく質：4.8g 脂質：0.7g
 カルシウム：12mg 鉄分：0.7mg 食物繊維：1.2g
 塩分：0.0g 葉酸：16μg

《注目！野菜のお手軽冷凍法&活用法》

ごぼうのささがき、人参のせん切りなど、刻んだ
 野菜をそのままジッパー付きの袋に入れて冷凍
 しておきます。使う時そのまま汁物に入れたり、
 炒めたりと重宝しますよ！

きのご類はいしづきを切り落とししばらくにして
 冷凍。

野菜の切れ端なども同じ大きさに切って冷凍する

魚のトマト煮

(材料)

白身魚(たら、鯛など)2切れ	
トマト(あれば完熟)	中1個
玉ねぎ	90g(1/2個)
ピーマン	30g(1個)
なす	70g(1本)
エリンギ	30g
水	100cc
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

野菜はすべて1cm角に切る。
 魚は骨を除き、食べやすい大きさに
 切り、少々塩をふる。
 の野菜と水を鍋に入れ、
 弱火で柔らかくなるまで煮る。
 野菜をひとまぜしてその上に魚をのせて
 蓋をし、蒸し煮にする。
 魚に火が通ったら、

【離乳食にはここで取り分け！】

しょうゆと油をまわしかけて味を調える。

(一人分の栄養価)

エネルギー：135kcal たんぱく質：18g
 脂質：2.4g カルシウム：52mg 鉄分：0.8mg
 食物繊維：3.2g 塩分：0.7g 葉酸：57μg

《ポイント》

離乳食に取り分ける時は！

取り分ける分は「トマトの種を除く」「ナスの皮を
 ピーラーでむく」「魚の骨はしっかり除く」など気
 を付けてくださいね！

青菜のりんご和え

(材料)

小松菜	120g	
乾燥かつわかめ	2g	
りんご	1/4個	
炒りごま	少々	
A	米酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1/2

《作り方》

ワカメは水で戻し熱湯をかけ、小松菜はゆでて
 ザルにあげて冷まし、よく水気をしぼる。
 小松菜は3cm位に、ワカメは食べよく切る。
 ボールにりんごをすりおろし と を和える。

【離乳食にはここで取り分け！】

Aの調味料を合わせ、材料に混ぜる。
 器に盛り、ごまを振る。

(一人分の栄養価)

エネルギー：35kcal たんぱく質：1.3g 脂質：1.2g
 カルシウム：112mg 鉄分：1.8mg 食物繊維：1.9g
 塩分：0.5g 葉酸：68μg

《ポイント》

離乳食に取り分ける時は！

青菜は赤ちゃんの発達に応じた固さに煮て、葉の部
 分を使います。ほうれん草は小松菜より柔らかいの
 で、離乳食にはほうれん草でも作ってみて下さいね。