



10分でできる！！ マタニティ簡単レシピ

カルシウムUP↑

乾物サラダ (4人分)



材料・分量

切干だいこん	24g
きゅうり	60g
ひじき	1g
さくらえび	5g
★ すりごま	8g
★ ごま油	8g
★ 酢	20g
★ 砂糖	12g
★ 塩	2g

作り方

- ① 切干だいこん・ひじきを水に戻す。
- ② 切干だいこん・きゅうりを千切りする。
- ③ ★をまぜてドレッシングを作る。
- ④ すべての材料にドレッシングをかける。

1人分エネルギー：67Kcal

カルシウム：98mg

じゃこトースト (1人分)



材料・分量

食パン	1枚
じゃこ	大さじ1
スライスチーズ	1枚

作り方

- ① 食パンにじゃこ・スライスチーズを乗せ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

エネルギー：213Kcal カルシウム：73mg

きな粉ミルク (1人分)



材料・分量

牛乳	200ml
きな粉	大さじ2
蜂蜜	大さじ1

作り方

- ① 牛乳に、きな粉・蜂蜜を溶かす。

エネルギー：300Kcal：カルシウム 305mg

鉄分UP↑

ひき肉納豆



材料・分量

豚ひき肉	30g
ひきわり納豆	50g
たまねぎ	15g
生姜	少々
酒・しょう油・砂糖	各大1
ごま油	適量

作り方

- ① たまねぎ、生姜はみじん切り。
- ② フライパンに、ごま油を熱し中火で①肉の順で炒め調味料をいれ、納豆を加え混ぜる。

ワンポイント!

レタスに包んだり、スパゲティにかけてもOK☆

エネルギー：211Kcal：鉄：2.5mg

小松菜の煮びたし (1人分)



材料・分量

小松菜	50g
わかめ	1g
あさり (水煮)	10g
だし汁	30g
しょうゆ	5g
みりん	2g

作り方

- ① 小松菜を約3cmに切り、わかめも水で戻して切る。
- ② 鍋に、だし汁・しょうゆ・みりんを火にかけて、小松菜・わかめ・あさりを加えてひと煮立ちさせる。

エネルギー：30Kcal：鉄：5.1mg

「1日3回の食事にできるだけ、色々な食品を、バランスよく薄味で食べること、鉄&カルシウムをたっぷりとること」が妊娠中の食生活のポイントです。

三原市こども安心課 (こども家庭センター すくすく) 栄養指導員 TEL67-6061

