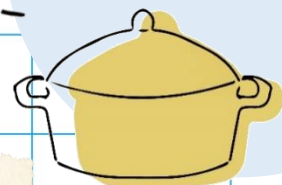




手軽に作れる！

おうちで簡単レシピ



妊婦さんに必要な「鉄・葉酸」が摂れるレシピです

主食
主菜・副菜



1人分 503kcal 食塩 2.3g
鉄 2.7mg 葉酸 87μg

包丁いらず

レンジで簡単ビビンバ

材料【2人分】

ご飯（硬め）・・・・・・・・・・1合分
合いびき肉・・・・・・・・・・80g
焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ2（36g）
カット野菜・・・・・・・・・・1袋（200g程度）
A（鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ1弱（2g）
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1（4g）
卵・・・・・・・・・・2個

作り方

1. 耐熱ボウルに合いびき肉、焼肉のたれを入れ混ぜ、ラップをして電子レンジで500w1分加熱する。
2. 1にカット野菜を加えてさらに4分加熱する。
3. 2に分量のご飯、Aを入れてさっくり混ぜる。
4. 目玉焼きを作り、上にのせる。



主菜



1人分 287kcal 食塩 1.9g
鉄 10.9mg 葉酸 75μg

包丁いらず

あさり缶のスンドゥブ



材料【2人分】

ウインナー（半分に切る）・・・4本
カット野菜・・・・・・・・・・1袋（200g程度）
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・1丁
あさり水煮缶（身と汁を分ける）
・・・・・・・・・・1缶（固形量55g）
あさり缶の汁+水・・・・・・・・・・1カップ（200g）
にんにく（チューブ）・・・・・・・・・・16cm（8g）
韓国産粉唐辛子（辛さは調整する）・・・2g
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1（6g）
味噌・・・・・・・・・・小さじ1/2強（4g）

作り方

1. 鍋に、あさり缶の汁+水、にんにく、韓国産粉唐辛子を入れて火にかける。
2. カット野菜を入れ、蓋をして軟らかくなるまで煮る。火を止めてしょうゆと味噌を入れる。
3. 2にウインナー、あさりの身、豆腐をスプーンですくい入れ、3～4分煮る。



副菜

包丁いらす

さっぱり！レンジでわさび酢



1人分 19 kcal 食塩 0.1 g

作り方

鉄 2.3 mg 葉酸 111 μg

1. 小松菜を水で洗い汚れや土を落とし、ラップで包む。
2. 耐熱皿にのせて電子レンジで600w1分半ほど加熱する。
3. ラップごと水にさらして冷ます。水気をしぼって、4cm長さにはさみで切る。
4. 焼きのりを細かくちぎり、小松菜と和える。
5. 酢にわさびを溶かし、4に加えて混ぜ合わせる。

調味料アレンジ
ポン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
でもつくれます！

副菜

包丁いらす

切り干し大根のじゃこゴマ塩和え



お好みで彩りに
トマトを飾ると◎

1人分 90 kcal 食塩 0.8 g
鉄 1.3 mg 葉酸 73 μg

作り方

1. 切り干し大根をさっと洗い、たっぷりの水に20分ほど浸して戻す。
2. ボウルにごま油、にんにく、塩を入れて混ぜる。
3. 2に切った水菜と水気を絞った切り干し大根をほぐしながら入れる。
4. ちりめんじゃこ、かつお節、いりごまを加え、軽く混ぜ合わせる。

材料【2人分】

切り干し大根・・・24 g
水菜（3cm長さ）・・・2株（60 g）
ごま油・・・大さじ1/2（6 g）
にんにく（チューブ）・・・2cm（1 g）
塩・・・ひとつまみ（1 g）
ちりめんじゃこ・・・10 g
かつお節・・・適量
いりごま・・・適量

ひとつまみ
（指3本でつまむ）

デザート



1人分 167 kcal 食塩 0 g

作り方

鉄 1.5 mg 葉酸 9 μg

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み水気をとる。ボウルに入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
2. 耐熱容器にチョコレートを割り入れ、湯せんで溶かす。
3. 2に1の豆腐とバニラエッセンスを加え、よく混ぜ合わせる。
4. バットにラップをして流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
5. 9等分に切り分け、長方形に成型しココアパウダーを全体にまぶす。

豆腐で生チョコ

材料【3人分】

絹ごし豆腐・・・50 g
キッチンペーパー
ミルクチョコレート・・・50 g
バニラエッセンス・・・9滴
ピュアココア・・・適宜

