

Let's 朝ベジ! ~朝食に野菜を添えましょう~  
なぜ、朝食に野菜を食べると良いの?

母乳のビタミン・ミネラルの補給にも  
1日に必要なビタミン・ミネラル食物せんい不足の解消!

やる気スイッチ ON!

便秘解消!  
(排便を促す)

朝食に、簡単ワンディッシュ

## アボカドチーズトースト



### 材料(1人分)

- 食パン(6枚切).....1枚
- マヨネーズ.....小さじ2
- アボカド.....1/2個
- ミニトマト.....3個
- スライスチーズ.....1枚
- ブラックペッパー.....お好みで

アボカドは葉酸の多い果物です。スライスチーズでカルシウムもアップ!



### 作り方

- 軽くトーストしたパンにマヨネーズをぬる。
- アボカドはスライス、ミニトマトは半分に切り、1にのせる。
- チーズをのせて、焼き目がつくまでトーストし、お好みでブラックペッパーを振る。

### ◆ 栄養価 (1人分) ◆

エネルギー	413 kcal
カルシウム	144 mg
鉄分	1.1 mg
食塩	1.6 g

電子レンジで簡単! 常備菜に

## ピクルス



### 材料(1人分)

- れんこん.....20g
- かぶ.....10g
- きゅうり.....10g
- 酢.....50g
- オリーブ油.....大さじ1/2
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- パプリカ赤.....10g
- にんじん.....10g

市販の調味液を利用してもOK!  
お好みのハーブを加えてもおいしいです。

### 作り方

- れんこんは皮をむき、厚さ1cmのいちよう切りにする。その他の野菜は乱切りにする。
- 耐熱容器にAをすべて入れて混ぜる。
- 2にれんこん、かぶ、にんじんを入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 3にパプリカ、きゅうりを入れる。

### ◆ 栄養価 (1人分) ◆

エネルギー	57 kcal
カルシウム	13 mg
鉄分	0.2 mg
食塩	0.1 g

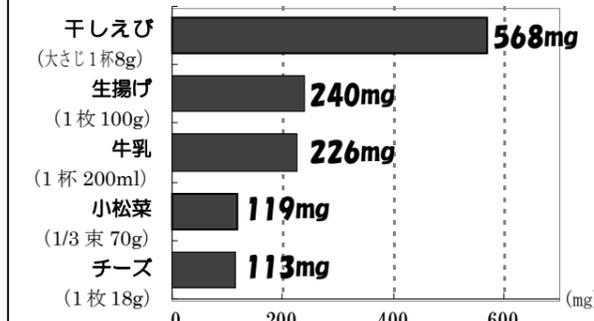
プレママとおなかの赤ちゃんのために

# おすすめ食材とレシピ

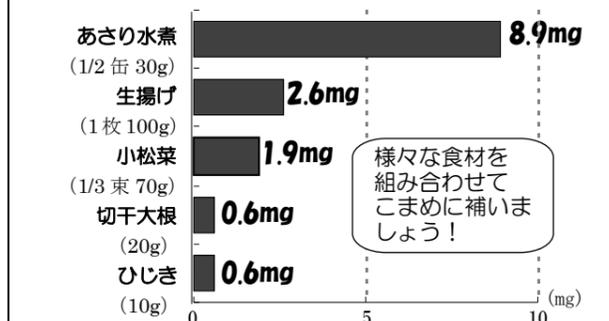


不足しやすい「カルシウム」「鉄分」は意識してとりましょう!

## カルシウムが多い食品 【1日の推奨量】650mg/日



## 鉄分が多い食品 【1日の推奨量】一般女性 10.5mg/日 妊娠初期 9.0mg/日 妊娠中期・後期 16.0mg/日



様々な食材を組み合わせるとこまめに補いましょう!

( )内は1回使用量あたり

## 大豆製品

豆腐、納豆、おから

生揚げ 煮物・味噌汁にも

高野豆腐 煮物・味噌汁、すりおろしてハンバーグに混ぜても

おから マヨネーズで和えてポテサラ風にお好み焼きなどにも

大豆は植物性の良質なたんぱく源で価格が安定しているため、毎日使いやすい食材。

## 乳製品

スキムミルク

スプーンや紅茶に、パスタなどのソースに

牛乳

チーズ トッピングで風味付けにも

ヨーグルト フルーツとあわせたりサラダのドレッシングにも

カルシウムの吸収率が良く、ヨーグルトはおなかに優しい乳酸菌も豊富。

## あさり



味噌汁・パスタ・スープ、和え物 炊き込みご飯などに

水煮の缶詰はいつでも使えて便利です! 煮汁ごと使うと旨みもアップします。

## ひじき



定番の煮物、炊き込みご飯の他 サラダ、ハンバーグに混ぜて

そのまま使える缶詰やレトルトパックは便利。海藻類は食物繊維が多く含まれます。

## 干しえび



お湯で戻して野菜炒めやチャーハン、スープ、卵焼きなどに

旨味や香りが強いので調味料を減らせ減塩効果も。そのまま使える桜海老は便利。

## 切干大根



煮物、サラダ、酢の物、炒め物、味噌汁などに

カルシウムや食物繊維が多い食材。戻し汁は、だしとして使うと栄養分を逃しません。

# おすすめレシピ

電子レンジ de メインディッシュ

## 鮭の野菜チーズのせ



### 材料(1人分)

鮭……………1切れ  
カット野菜(市販)…1/3袋(100g)  
ミニトマト……………3個  
とろけるチーズ……………適量  
オリーブ油……………小さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作り方

1. 耐熱皿に鮭をのせ、軽く塩とこしょうをふる。
2. 1にカット野菜をのせ、オリーブ油をかけ、チーズをのせてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
3. 半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

### ◆ 栄養価(1人分) ◆

エネルギー	249 kcal
カルシウム	133 mg
鉄分	1.0 mg
食塩	0.9 g

乾物を使っておいしく食べよう

## 高野豆腐の卵とじ



### 材料(1人分)

高野豆腐……………中 1/2 個  
小松菜……………1 株  
卵……………1 個  
玉ねぎ……………1/4 個  
めんつゆ(濃縮3倍タイプ)  
……………大さじ1 } A  
みりん……………小さじ1  
水……………1/2 カップ

### 作り方

1. 高野豆腐は水で戻し、水気を切って薄切りにする。玉ねぎは薄切り、小松菜は1cmの長さに切る。
2. 鍋にAを入れ、1を加えて煮る。
3. 材料に火が通ったら、溶き卵をまわし入れる。

### ◆ 栄養価(1人分) ◆

エネルギー	172 kcal
カルシウム	160 mg
鉄分	2.8 mg
食塩	1.9 g

電子レンジ de 簡単

## あさりのミルクスープ



### 材料(1人分)

あさり(水煮)……………20g  
ミックスベジタブル…50g  
しめじ……………1/5 パック  
水……………40ml  
牛乳……………100ml  
コンソメ顆粒…小さじ1/3  
こしょう……………少々  
粉チーズ……………お好みで

冷凍のほうれん草や  
ブロッコリーを加えると、  
葉酸がとれます。  
マカロニやじゃが芋を  
入れてもおいしいです♪

### 作り方

1. 耐熱スープボールに、あさり、ミックスベジタブル、石づきを取ってほぐしたしめじ、水を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
2. 1にコンソメ顆粒を加えて混ぜ、牛乳、こしょうを加えてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
3. お好みで、粉チーズをふる。

### ◆ 栄養価(1人分) ◆

エネルギー	140 kcal
カルシウム	162 mg
鉄分	8.1 mg
食塩	0.9 g

火を使わずに、もう一品

## 切干大根の簡単ごま和え



### 材料(1人分)

切干大根……………15g  
すりごま……………小さじ2  
桜えび(素干し)……………大さじ1  
めんつゆ(濃縮3倍タイプ)…小さじ1

酢の物風にアレンジする場合は  
めんつゆの代わりに、  
・酢、しょうゆ 各小さじ1  
・砂糖 小さじ1/2  
を使用します。

### 作り方

1. 切干大根を洗い、たっぷりの水で戻して水気を切り、食べやすく刻む。
2. 1に桜えび、すりごま、めんつゆを加えてよく混ぜる。

### ◆ 栄養価(1人分) ◆

エネルギー	90 kcal
カルシウム	222 mg
鉄分	2.1 mg
食塩	0.8 g