

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

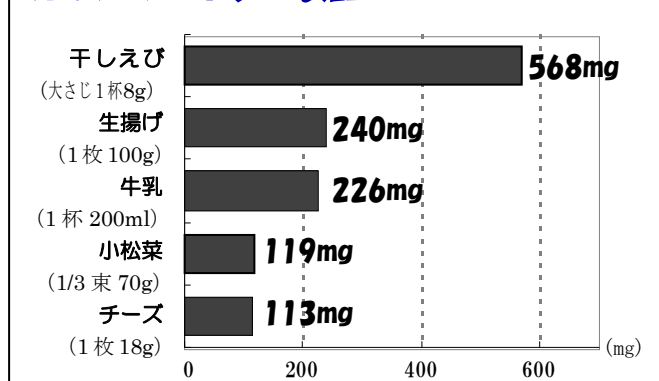
プレママとおなかの赤ちゃんのために

おすすめ食材とレシピ

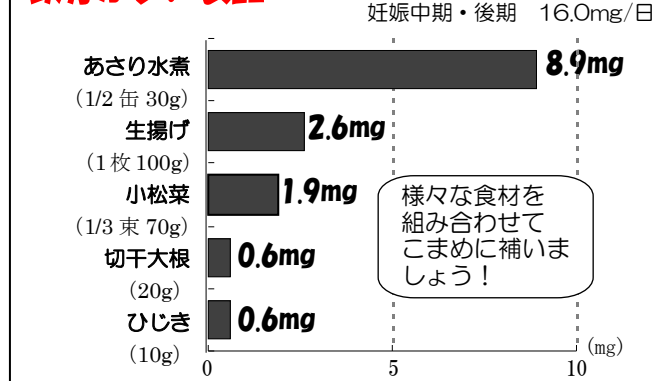


不足しやすい「カルシウム」「鉄分」を意識してとりましょう!

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

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

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