



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
食物繊維不足の解消!

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

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!



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



作り方

1. 軽くトーストしたパンにマヨネーズをぬる。
2. 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。
3. 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 393 kcal
カルシウム 140 mg
鉄分 0.9 mg
食塩 1.5 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

1. れんこんは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにする。その他の野菜は乱切りにする。
2. 耐熱容器にAをすべて入れて混ぜる。
3. 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。
4. 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 15 mg
鉄分 0.1 mg
食塩 0.2 g

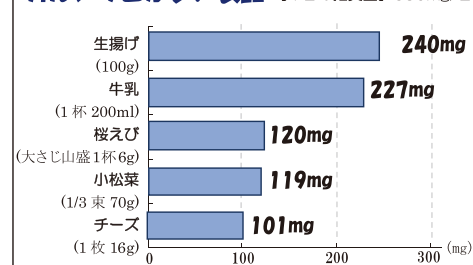
プレママとおなかの赤ちゃんのために

おすすめ食材とレシピ

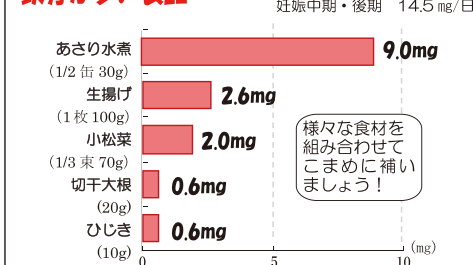


不足しやすい「カルシウム」「鉄分」を意識してとりましょう!

カルシウムが多い食品



鉄分が多い食品



()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。

桜えび



野菜炒め、お好み焼き、和え物、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。そのまま使えるので便利です。

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 224 kcal
カルシウム 134 mg
鉄分 0.8 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
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、水気を絞って薄切りにする。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 153 kcal
カルシウム 139 mg
鉄分 2.3 mg
食塩 2.2 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 123 kcal
カルシウム 161 mg
鉄分 6.4 mg
食塩 0.7 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 89 kcal
カルシウム 216 mg
鉄分 1.1 mg
食塩 0.8 g

