



カルシウム・鉄分・葉酸 をとみましょう！ 妊婦さんのためのレシピ集

《主食》

★ ひじきごはん

〈材料 2人分〉

ごはん	300 g
ひじき（乾燥）	10 g
にんじん	25 g
さやいんげん	2本
白ごま	大さじ1/2
だし汁	150 cc
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻して、水気を切る。
- ② にんじんは4 cmの長さのせん切り、さやいんげんはゆでて斜めせん切りにする。
- ③ 鍋にひじき・人参・だし汁・みりん・しょうゆを入れて火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ③の汁気を切り、熱いごはんと混ぜ合わす。器に盛り、ごまとさやいんげんを散らす。



★ 枝豆ごはん

〈材料 2人分〉

米	1合	
だし昆布（5cm角）	1枚	
A {	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/8
	酒	小さじ1
枝豆（さやつき）	80 g	
白ごま	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② 炊飯器に米と定量の水を入れ、Aを加えて混ぜ、昆布を加えて炊く。
- ③ 枝豆は塩ゆでにし、さやから出しておく。
- ④ 炊き上がったら、昆布を取り出して、2 cm長さのせん切りにする。
- ⑤ 炊き上がったごはん、枝豆・昆布・白ごまを加えて混ぜる。

★ 青菜ごはん

〈材料 2人分〉

ごはん	300 g
小松菜	50 g
ちりめん	大さじ1
白ごま	小さじ2
塩	小さじ1/5

〈作り方〉

- ① 小松菜は塩ゆでて、小さく刻む。
- ② ちりめんは熱湯をかけて、塩抜きをする。
- ③ ごはん、小松菜・ちりめん・白ごま・塩を混ぜ合わせる。

★里芋とひじきの炊き込みごはん

〈材料 4人分〉

米	1 合半
里芋	1 2 0 g
ちりめんじゃこ	大さじ2
ひじき（乾燥）	1 5 g
枝豆（さやつき）	1 0 0 g
〔みりん	大さじ1
〕みそ	大さじ1
白ごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 里芋は1 cm幅の半月切りにし、酢水につけぬめりを取り、水洗いしておく。
- ② ちりめんはさっと熱湯をかける。
- ③ ひじきは水で戻してさっとゆでる。
- ④ 枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- ⑤ 炊飯器に、米・里芋・みりん・みそを加えて、普通の水加減で炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、②～④を加えて、5分ほど蒸らし、ごまを加えて混ぜ合わせる。

★黒豆とさつまいものごはん

〈材料 4人分〉

米	1 合半
黒豆	4 0 g
さつまいも	1 2 0 g
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ2

〈作り方〉

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気を切り炊飯器に入れ、定量の水につけておく。
- ② フライパンを熱して黒豆を入れ、ゆすりながらすべての皮がはじけるまで、から煎りする。
- ③ さつまいもは皮をむいて1 cm角に切り、水につけてアクを抜いておく。
- ④ 炊飯器に②・③・塩・みりんを入れて炊く。炊き上がったらさっくりを混ぜ合わせ、器に盛る。

《主菜》

★ 豆腐ハンバーグ

〈材料 2人分〉

合びき肉	100g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	40g
人参	40g
卵	1/2個
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
A { ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
付け合わせ	
ほうれん草	100g
コーン(冷凍)	60g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 豆腐は、キッチンペーパーなどで包み、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ・人参はみじん切りにして、電子レンジで1～2分加熱し、冷ましておく。
- ③ ひき肉・豆腐・②・卵・塩・こしょうを合せ、粘りが出るまで混ぜ、円形にまとめる。
- ④ 油をひいたフライパンで③の両面を色よく焼き、水を少々加えて3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き上がったら、フライパンからハンバーグをだし、肉汁にAをあわせて、ひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ⑥ 付け合わせを作る。ほうれん草は色よくゆでて3cmに切り、塩・こしょうで炒める。コーンは耐熱皿に入れ、塩・こしょうを加え、電子レンジで1～2分加熱する。
- ⑦ 皿にハンバーグを盛りつけ、ソースをかけ、⑥を添える。

*赤ワインがなければ、入れなくてもOK。代わりにお酒を入れてもOKです。

★ レバーのほうれん草和え

〈材料 2人分〉

牛レバー	100g
A { しょうが汁	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適宜
ほうれん草	100g
B { 白ごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁	小さじ1

〈作り方〉

- ① レバーはさっとゆでて、短冊切りにし、Aにつけておき、片栗粉をつけて揚げる。
- ② ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。
- ③ ①・②を合わせ、Bで和える。

★レバーのバーベキューソースかけ

〈材料 2人分〉

鶏レバー	100g
A { しょうが汁	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適宜
グリーンピース	20g
B { みりん	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
りんご(おろし)	10g
酢	小さじ1/4
レモン汁	小さじ1/4

〈作り方〉

- ① レバーは血抜きしてゆでる。一口大にそぎ切りにし、Aに20分ほど漬ける。
- ② ①の水分をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。(しっかり水気をとらないと、揚げる時にはねるので注意)
- ③ グリーンピースはさっとゆでておく。
- ④ Bを合わせてソースを作っておく。
- ⑤ ②・③を合わせて皿に盛り、④のソースをかける。



★ とり肉と小松菜のみそピリ辛炒め

〈材料 2人分〉

鶏むね肉(皮なし)	120g
{ 酒	大さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
小松菜	100g
もやし	50g
赤ピーマン	40g
黄ピーマン	40g
しょうが	1/2かけ
サラダ油	小さじ2
A { 赤みそ	大さじ3/4
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/4

〈作り方〉

- ① むね肉は一口大に切り、酒・こしょうをふっておく。
- ② 小松菜は4~5cm長さに切り、葉と茎に分けておく。ピーマン・しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンに油の半量を入れて熱し、小松菜の茎を炒め、しんなりしてきたら、小松菜の葉・もやし・ピーマンを入れる。
- ④ 野菜に火が通れば、一旦取り出し、残りの油を入れて、片栗粉をまぶした鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通れば野菜を戻し、Aを加えて、さっと炒めたら器に盛り。

★ チキンのトマト煮



〈材料 2人分〉

鶏もも肉（皮なし）	120g
┌こしょう	少々
└薄力粉	小さじ2
大豆（水煮）	50g
玉ねぎ	100g
しめじ	60g
アスパラガス	60g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
水煮トマト（缶）	100g
水	100cc
固形コンソメ	1個
パセリ	適宜

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、こしょうを振り、うすく薄力粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし切り、しめじは小房に分けておく。アスパラは根元を落とし、4cm長さに切り、さっとゆでしておく。にんにくは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら鶏肉を炒める。表面に焼き色がついたら、玉ねぎ・しめじを加え炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、水煮トマト・水・コンソメ・アスパラを加え、弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り、上にパセリを飾る。

★ 豚肉と豆腐のあんかけ団子

〈材料 2人分〉

豚ひき肉（赤身）	100g
木綿豆腐	100g
生しいたけ	1枚
白ねぎ	10g
しょうが	1かけ
小松菜	100g
A ┌濃口しょうゆ	小さじ1/2
└こしょう	少々
ごま油	小さじ1
┌だし汁	1カップ
B ┌酒	小さじ1
└うす口しょうゆ	大さじ1/2
┌片栗粉	小さじ1
└水	小さじ2

〈作り方〉

- ① 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、水気を切っておく。
- ② しいたけ・ねぎはみじん切りにする。
- ③ しょうがは半分をみじん切り、残り半分を細いせん切り（針しょうが）にする。
- ④ 小松菜はゆでて、水気を絞って4cm長さに切る。
- ⑤ ボウルにひき肉・豆腐を入れて練り、粘りが出たら、②・みじん切りにしたしょうが・Aを入れ、混ぜ合わせ、4等分して小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、両面を香ばしく焼く。焼き色がついたら、Bを加え、ふたをして弱火で10～15分程煮る。
- ⑦ 皿に小松菜を敷き、その上に肉団子を盛り付ける。残った煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、⑥にかけ、針しょうがをのせる。

《副菜》

★ 小松菜の昆布和え

1人当たり
野菜90g

〈材料 2人分〉

小松菜	100g
えのき	50g
にんじん	30g
塩昆布	7g



〈作り方〉

- ① 小松菜は色よくゆでて、3cm長さに切り、水気を絞る。
- ② えのきは石づきを取り、半分の長さに切ってゆでる。
- ③ にんじんは3cmのせん切りにし、さっとゆでる。
- ④ ①～③を合わせ、塩昆布を加えて、よく混ぜ合わせる。

★ 小松菜ののり和え

1人当たり
野菜75g

〈材料 2人分〉

小松菜	100g
えのき	50g
のりのつくだ煮	20g

〈作り方〉

- ① 小松菜は色よくゆでて、2cm長さに切る。
- ② えのきも2cm長さに切り、ゆでる。
- ③ 小松菜とえのきをつくだ煮で和える。

★ 野菜たっぷりクラムチャウダー

1人当たり
野菜95g

〈材料 2人分〉

かぶ	80g
じゃがいも	60g
人参	50g
ハム	1枚
あさり（殻付き）	150g
サラダ油	小さじ1
薄力粉	小さじ2
水	150cc
牛乳	150cc
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリ	少々

〈作り方〉

- ① あさはしばらく塩水につけて砂だしをする。
- ② かぶ・じゃがいも・人参・ハムを1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ハムを炒め、次にじゃがいも・人参を炒める。薄力粉を入れてさらに炒める。水を入れてよく混ぜて、しばらく煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらあさりを入れ、沸いたらアクをとる。あさが開いたら、かぶを入れ、しばらくしたら牛乳・コンソメ・塩・こしょうを入れる。
- ⑤ 器に盛って、きざみパセリを散らす。

* あさりの塩分があるので、塩は加減して加えましょう。

★ ほうれん草と山芋のサラダ

1人当たり
野菜90g

〈材料 2人分〉

ほうれん草	100g
山芋	60g
コーン（缶詰）	20g
A { マヨネーズ	大さじ1
プレーヨーグルト	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草は色よくゆでて、3cm長さに切って、水気を絞る。
- ② 山いもは3cm長さのせん切りにし、さっとゆでて、水気を切る。
- ③ Aを合わせ、①・②・コーンを和える。

～素材をかえて～

★ ブロッコリーとりんごのサラダ

1人当たり
野菜60g



〈材料 2人分〉

ブロッコリー	100g
りんご	100g
コーン（缶詰）	20g
A { マヨネーズ	大さじ1
プレーヨーグルト	大さじ1
塩	小さじ1/8
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。
- ② りんごはいちょう切りにし、コーンは汁気を切っておく。
- ③ Aを合わせ、①・②を和える。

*ブロッコリーやほうれん草のかわりに、水菜などでもOK。

《おやつ》

★ 磯いりこ

〈材料 2人分〉

煮干し	20g
マーガリン	大さじ1/2
青のり	適量

〈作り方〉

- ① 煮干しは頭と骨をとっておく。
- ② フライパンに煮干しを入れ、から煎りする。
- ③ マーガリンを加え、煮干がパリッとするまで炒め、青のりをふり混ぜる。

☆エネルギー、カルシウム、鉄分、葉酸、塩分量

献立名	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	葉酸 (μ g)	塩分 (g)
ひじきごはん	280	94	0.9	23	1.2
枝豆ごはん	299	36	1.4	83	1.1
青菜ごはん	261	96	1.2	38	0.8
里芋とひじきのごはん	273	97	1.5	71	0.9
黒豆とさつまいものごはん	281	33	1.2	59	0.5
豆腐ハンバーグ	293	98	3.1	138	1.5
レバーのほうれん草和え	172	48	3.3	609	0.9
レバーのバークューリスかけ	157	7	4.8	659	0.8
鶏肉と小松菜のみそピリ辛炒め	166	103	2.1	101	1.2
チキンのトマト煮	204	53	1.6	99	1.3
豚肉と豆腐のあんかけ団子	198	138	2.5	70	1.1
小松菜の昆布和え	22	99	1.9	78	0.6
小松菜ののり和え	28	88	2.0	76	0.6
野菜たっぷりクラムチャウダー	142	123	1.5	40	1.9
ほうれん草と山芋のサラダ	83	41	1.2	110	0.7
ブロッコリーとりんごのサラダ	98	31	0.7	109	0.6
磯いりこ	56	221	1.9	8	0.5
いちご(200g)	68	34	0.6	180	—

