作りおきを組み合わせるだけ！

妊婦さんにオススメ 1 日の献立例

朝食

ごはん（200g）
小松菜ふりかけ
目玉焼き
具だくさんみそ汁

間食　フルーツヨーグルト

昼食

麦ごはん（220g）
焼きさばの南蛮漬け
キャベツとあさりのスープ
ほうれん草の乾物和え

間食　さつまいもスティック
牛乳（150ml）

夕食

麦ごはん（220g）
レバーの甘辛炒め
五目豆
かぼちゃの蒸し煮
切干大根のサラダ

主食・主菜・副菜のなかまをそろえましょう！

副菜
野菜・海藻・
きのこ・芋

主菜

主食
ご飯・パン・
めん類

枚方市　子ども未来部
まるっとこどもセンター

１人分の栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mｇ	鉄 mｇ	食塩相当量 g
朝食	ごはん（200g）	336	5.0	0.6	6	0.2	0
	小松菜ふりかけ（レシピの 1/8 量）	16	1.9	0.7	56	0.8	0.4
	目玉焼き	83	5.2	6.4	22	0.8	0.5
	具だくさんみそ汁	36	1.8	0.5	31	0.5	0.9
間食	フルーツヨーグルト	128	2.5	1.7	66	0.2	0.1
昼食	麦ごはん（220g）	370	6.5	1.0	9	0.9	0
	焼きさばの南蛮漬け	181	15.4	8.6	22	1.0	1.1
	キャベツとあさりのスープ	43	2.9	1.4	34	4.0	0.6
	ほうれん草の乾物和え	53	4.4	3.0	85	2.5	0.4
間食	さつま芋スティック	243	1.7	10.2	66	0.9	0.2
	牛乳	101	5.0	5.7	165	Tr	0.2
夕食	麦ごはん（220g）	370	6.5	1.0	9.0	0.9	0
	レバーの甘辛炒め	161	10	8.9	22	4.8	0.5
	五目豆	58	4.4	1.9	136	1.0	0.4
	かぼちゃの蒸し煮	74	1.7	0.2	40	0.6	0.2
	切干大根のサラダ	63	1.5	3.3	127	2.0	0.6
合計		2316	76.4	55.0	896	21.0	6.1

朝食

> ※メニューにより材料の人数表示が違います
> （作り置きできるものはまとめて作っておくと便利です）
> ※材料の重量は正味量です
> ※電子レンジは 600Wのものを使用しています
> 様子をみながら加熱してください

ごはん（1 人分２００ｇ）

小松菜ふりかけ

材料（作りやすい分量）

小松菜	１束
ちりめんじゃこ	大さじ２杯
かつおぶし（個袋）	２袋
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

① 小松菜は１ｃｍ幅に刻み、ごま油を熱したフライパンで炒める。
② 火が通ったらしょうゆを加えて混ぜ、ちりめんじゃことかつおぶしを加えて混ぜる。

※電子レンジで作るときは、刻んだ小松菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで約２分加熱する。水分を切って、しょうゆ、ごま油をまぶして、ちりめんじゃことかつおぶしを加えて混ぜ合わせる。

具だくさんみそ汁

材料（４人分）

かぼちゃ	８０ｇ
玉ねぎ	８０ｇ
キャベツ	６０ｇ
ごぼう	４０ｇ
青ねぎ	２０ｇ
だし汁	４８０cc
みそ	小さじ４

作り方

①かぼちゃ：一口大に切る
玉ねぎ：繊維にそって薄切りにする
キャベツ：一口大のざく切りにする
ごぼう：斜め薄切りにする
青ねぎ：小口切りにする
②鍋にだし汁とごぼうを入れ、煮立ったらあくをとり、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツを加える。
③みそを溶き入れ、青ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

目玉焼き

材料（２人分）

卵	２個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ１/２

作り方

①サラダ油を熱したフライパンに卵を割り入れ、水大さじ１を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
②塩とこしょうを加える。

間食

フルーツとヨーグルト

材料（２人分）

りんご	１個
バナナ	１本
（フルーツはお好みのもの 300g）	
ヨーグルト	100g

作り方

①フルーツはお好みの大きさに切る

②ヨーグルトを添える

間食

牛乳（150ml）

さつまいもスティック

材料（４人分）

さつまいも	２５０ｇ
サラダ油	大さじ1
炒りごま（黒）	小さじ2
有塩バター	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

①さつまいも：皮がついたまま、1cm 厚さのスティック上に切り、さっと水にさらす。耐熱容器に入れてラップをするか、ビニール袋に入れて電子レンジで約４分加熱する。

②水気をきってサラダ油をまぶし、フライパンで焼く。

③途中でバターを入れてこんがり焼き上げる。

④熱いうちにはちみつをかけ、黒ごまをふりかけてよく混ぜ合わせる。

昼食

麦ごはん（１人分２２０ｇ）

焼きさばの南蛮漬け

材料（４人分）

さば切り身	４切れ
塩	ひとつまみ
玉ねぎ	１６０ｇ
人参	４０ｇ
青じそ	４枚
A	
砂糖	大さじ１
濃口しょうゆ	大さじ１
酢	大さじ4
赤唐辛子（あれば）	１本

作り方

①さばに塩をふり、５分程度おき、グリルで焼く。
②玉ねぎは薄切り、人参は千切り、青じそは洗って水気をきっておく。
③赤唐辛子は種をとり、手でちぎるか小口切りにする。
④耐熱容器に、砂糖、しょうゆ、酢、赤唐辛子をあわせ、玉ねぎと人参を加え、電子レンジで２分ほど加熱する。
⑤青じその上に①をのせ④を盛り付ける。

キャベツとあさりのスープ

材料（４人分）

キャベツ（あれば春キャベツ）	１４０ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
人参	４０ｇ
にんにく	１かけ
あさり水煮缶	固形量４０ｇ
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々

作り方

①キャベツは3cm 角程度のざく切りにする。
玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
人参は千切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りがでたらキャベツ、玉ねぎ、人参を加えて炒め合わせる。
③あさり水煮缶の身と汁、水を加える。
④沸騰したらこしょうを加えて煮る。

ほうれん草の乾物和え

材料（４人分）

ほうれん草	280ｇ
焼きのり	１／2枚
かつおぶし	１袋（５ｇ）
ちりめんじゃこ	１０ｇ
炒りごま（白・黒）	各大さじ1
A	
オイスターソース	小さじ１/２
濃口しょうゆ	小さじ１/２
ごま油	小さじ１

作り方

①ほうれん草はゆでて、水にさらして3cm 長さに切って水気をしぼる。
のりは1cm 角くらいにちぎる。
②ボウルに①とＡを入れてよく混ぜ合わせ、かつおぶし、ちりめんじゃこを２～３回に分けて入れそのつどよく混ぜる。
③②に炒りごま（白）・（黒）を加えて混ぜる。

夕食

麦ごはん（1 人分２２０ｇ）

レバーの甘辛炒め

材料（４人分）	
鶏レバー	２００ｇ
しょうが汁	ひとかけ分
濃口しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
A	
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
いりごま	大さじ1

作り方

①鶏レバーは一口大に切り、下処理※1し、しょうが汁としょうゆで下味をつける。
②ペーパータオルで水気をふきとった①に片栗粉をまぶす。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。途中で裏返し、ふたをして弱火で中まで火を通す。
（レバーは火が通りにくいので、よく加熱する）
④別の鍋に A を入れて煮詰め、③とごまを入れてからめる。

レバーの下処理

①鶏レバーは包丁で白い脂肪を取り除き、１かたまりを４～６等分に切る。
②ボウルなどに水をはり、①を洗う。何度か水を替えて血管などを取り除く。

以下は時間があれば（より臭みがとれます）

③牛乳に 30 分ほどつけて臭みをとる。
④牛乳を水で洗い流す。

五目豆

材料（４人分）	
ゆで大豆	８０ｇ
ごぼう	４０ｇ
人参	４０ｇ
ひじき（干し）	２ｇ
干しえび	６ｇ
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ１と１/２

作り方

①鍋に水２００cc と干しえびを入れてもどしておく。
②ゆで大豆：さっと水洗いする。
ごぼう：包丁の背で皮をこそぐ。縦半分に切って、斜め薄切りにする。
人参：角切りにする。（ゆで大豆と同じくらいの大きさにする）
ひじき：水でよく洗い、もどす。
③①の鍋を火にかけ、沸騰させる。
④③に全ての材料を入れて煮る。やわらかくなれば砂糖、しょうゆの順に加えて煮含める。

かぼちゃの蒸し煮

材料（４人分）

かぼちゃ（300g）	１/４切
砂糖	小さじ１/２
濃口しょうゆ	小さじ１/２
だし昆布（10cm 角）	１枚

作り方

①鍋に水２００cc とだし昆布を入れてもどしておく。
②かぼちゃは種をとり、一口程度の大きさの角切りにする。
③①に砂糖・しょうゆをいれ、②をかさならないように並べる。
④ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして５分ほど汁が少なくなるまで煮る。

切干大根のサラダ

材料（４人分）

小松菜	１６０ｇ
切干大根	３０ｇ
A	
鶏がらスープ（粉末）	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

①小松菜はゆでて水にさらし、よくしぼって２～３cm の長さに切る。
②切干大根は水でよく洗ってさっとゆで、ざるにあげてあら熱をとり、しぼって食べやすい長さに切る。
③A を混ぜ合わせ、①、②を和える。