

おいしく食べて、鉄分・カルシウムをしっかりとろう！



伊勢崎市

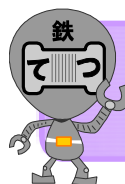
R3改



料理カードの使い方



妊娠中に積極的にとりたい栄養素「鉄」「カルシウム」「食物繊維」を多く含む食材を使った料理を紹介しています。上手に組み合わせて食べましょう。



【鉄】1日に摂取したい量 18～49歳の妊娠女性：7.5mg（初期）13.5mg（中期・後期）

食品に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は溶けやすく吸収に適した形ですが非ヘム鉄は消化吸収が悪いので、上手に組み合わせて吸収量を上げましょう。

ヘム鉄：豚肉や牛肉などの赤身肉、マグロやカツオなどの赤身魚に含まれます。



非ヘム鉄：緑黄色野菜、貝類、海藻類に含まれます。ヘム鉄、たんぱく質、ビタミンCと一緒にとりましょう。



【カルシウム】1日に摂取したい量 18～49歳の女性：650mg

牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）、魚介類、大豆類、野菜・乾物類（切干大根など）に多く含まれます。



【食物繊維】1日に摂取したい量 18～49歳の女性：18g以上

緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて1日350g（野菜料理5皿分）を目標に！



食材の切り方いろいろ



輪切り



短冊切り



せん切り



ざく切り



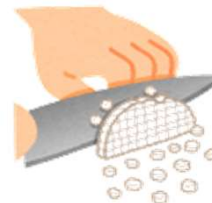
半月切り



小口切り



みじん切り



くし切り



いちょう切り



ひょうし切り



角切り



乱切り





和食の基本！だしのとり方



～赤ちゃんの食事（離乳食）にも使える“だし汁”を妊娠中にマスターしておこう～

◆昆布だし



*離乳食のはじめ頃から使えます

<材料>

昆布 10cm

水 500cc

<作り方>

- ① 昆布はキッチンバサミで切り込みを入れる。
- ② 鍋に分量の水と①の昆布を入れて20～30分ほどおく。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

◆かつおだし

*離乳食で魚を食べはじめたら使えます

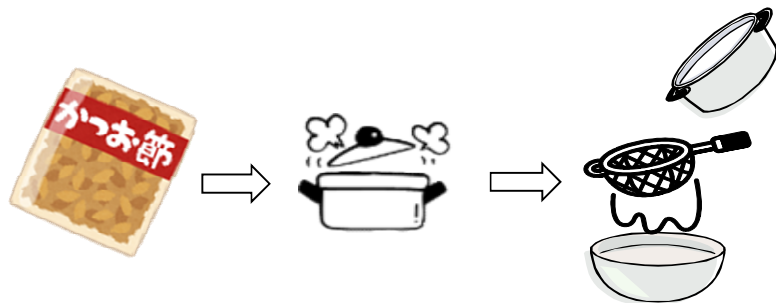
<材料>

かつお節 10g
(できあがり重量の2%)

水 500cc

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れて火にかける。沸騰したら、かつお節を入れて弱火にして2～3分煮出す。
- ② 火を止め、かつお節が沈んだらこす。



～ うま味が子どもの味覚を育てます ～

だしは素材の味を引き出し、料理をおいしく仕上げてくれます。やがて始まる離乳食づくりにも役立ちます。離乳食期の赤ちゃんにだし汁のうま味をおいしいと記憶させることで味覚が育ちます。だし汁を利かせ素材の味を活かすことで、大人の食事でも減塩効果が期待できます。時間の余裕があるときには、市販のだしの素だけでなくだしをとってみましょう。



具だくさんチーズスープ【副菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
ベーコン （ハーフサイズ）	1 枚（7 g）	2 枚（14 g）	① ベーコンは2 cm幅くらいに切る。
じゃがいも	40 g	90 g	② じゃがいもは食べやすい大きさに切り、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにする。ぶなしめじは、根元を切り落として小房に分ける。
にんじん	30 g	65 g	③ いんげんは4～5 cm長さに切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
たまねぎ	30 g	65 g	④ 鍋に水、コンソメ、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじを入れて煮る。
ぶなしめじ	10 g	25 g	⑤ じゃがいもに火が通って柔らかくなったら、こしょうで味を整える。さらにゆでたブロッコリーといんげんを入れてさっと煮て、火を止める。
いんげん	5 g	10 g	⑥ 器に盛り付け、熱々のうちにチーズをのせる。
ブロッコリー	30 g	正味60 g	
〔 水	150 c c	300 c c	
コンソメ（顆粒）	1.3 g	小さじ1	
こしょう	適量	適量	
スライスチーズ	1 枚（18 g）	2 枚（36 g）	
《1 人分の栄養価》	エネルギー	1 4 4 kcal	
	たんぱく質	8.3 g	
	脂質	7.8 g	
	食物繊維	6.8 g	
	カルシウム	1 4 5 m g	
	鉄	1.0 m g	
	食塩相当量	1.2 g	



☆熱いときにのせないチーズがとろけなくなってしまうので、食べる直前に盛り付けましょう。
 ☆チーズはとろけるタイプのスライスチーズでも美味しく頂けます。

豚肉のあっさり蒸し【主菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
えのきたけ	20 g	50 g	① えのきは根元を切り落とし半分に切る。エリンギは半分の長さに切ってからうす切りにする。 ② ピーマンとパプリカはせん切り、だいこんはすりおろし、水菜は食べやすい長さに切り、あさつきは小口切りにする。 ③ 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。 ④ きのことピーマン、パプリカを一緒にして混ぜ、フライパンに入れる。その上に豚肉でフタをするように広げて乗せる。酒をふりかけ、フタをして強火で蒸す。肉の表面の色が変わったらフタをとり、炒めながら火を通す。 ⑤ 器に水菜を敷いてその上に④をのせ、水気をきった大根おろしをのせ、あさつきを散らす。食べる直前にポン酢しょうゆをかけ、お好みで七味唐辛子をふりかける。
エリンギ	30 g	65 g	
ピーマン	15 g	35 g	
パプリカ（赤）	15 g	35 g	
だいこん	40 g	95 g	
水菜	10 g	25 g	
あさつき	5 g	正味10 g	
豚肉しゃぶしゃぶ用	15 g × 4枚	15 g × 8枚	
塩	少々	少々	
こしょう	適量	適量	
酒	7.5 g	大さじ1	
ポン酢しょうゆ	10 g	大さじ1と1/3	
七味唐辛子	適量	適量	
《1 人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	150kcal 14.9 g 6.2 g 3.3 g 38mg 1.3mg 1.1 g	



鮭のトマト煮カレー風味【主菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
〔 鮭 塩 こしょう プレーンヨーグルト A トマト缶（カット） カレー粉 たまねぎ キャベツ にんにく パセリ オリーブ油 〔 塩 こしょう 粉チーズ	1切れ（60g） 少々 適量 75g 40g 0.7g 25g 75g 2.5g 適量 3g 0.75g 適量 1.5g	2切れ（120g） 少々 適量 150g 80g 小さじ2／3強 55g 180g 1／2かけ 適量 小さじ2と1／2 小さじ1／4 適量 小さじ2と1／2	① 鮭は塩、こしょうをふる。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。 ② たまねぎは2cm角、キャベツは大きめのザク切り、にんにくはみじん切りにする。パセリはみじん切りにして、水にさらす。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。透き通ったらキャベツも加えてしんなりするまでよく炒め、塩、こしょうで味を整える。 ④ ③の上に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを加えてフタをし、中火で全体に火が通るまで煮る。 ⑤ 器に盛り付け、粉チーズと水気をきったパセリをふりかける。
《1人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	186kcal 18.8g 8.7g 2.8g 162mg 1.0mg 1.2g	



クラムチャウダー【副菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
たまねぎ	20 g	45 g	① たまねぎ、じゃがいもは1 cm角、にんじんは5 mm角に切る。ベーコンは1 cmの四角に切る。
じゃがいも	20 g	45 g	② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。たまねぎが透き通ってきたら弱火にし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
にんじん	20 g	45 g	③ あさり缶汁と分量の水、コンソメを加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
ベーコン （ハーフサイズ）	1 枚（7 g）	2 枚（14 g）	④ 牛乳と粉チーズを加えて混ぜ合わせる。全体が混ざったらあさりも入れて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。
サラダ油	1.8 g	小さじ1 弱	
小麦粉	3.6 g	小さじ2と1／2 弱	
あさり缶汁＋水	80 cc	160 cc	
コンソメ（顆粒）	1.3 g	小さじ1／4	
牛乳	40 cc	80 cc	
粉チーズ	1.2 g	小さじ1 強	
あさり水煮缶	正味8 g	正味16 g	
〔 塩	少々	少々	
こしょう	適量	適量	
《1 人分の栄養価》	エネルギー	1 2 2 kcal	
	たんぱく質	5.5 g	
	脂質	6.8 g	
	食物繊維	2.7 g	
	カルシウム	79 mg	
	鉄	2.6 mg	
	食塩相当量	1.0 g	



サーモンとポテトのチーズ焼き【主菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
じゃがいも たまねぎ 鮭（水煮缶） 〔牛乳 コンソメ（顆粒） こしょう チーズ パセリ〕	60 g 40 g 15 g 75 c c 1.3 g 適量 5 g 適量	140 g 85 g 30 g 150 c c 小さじ1 適量 10 g 適量	① じゃがいもは5mm幅の半月切りにして水にさらす。 ② たまねぎは薄切りにする。 ③ 鮭缶は水気をきってほぐす。 ④ 鍋にたまねぎ、じゃがいも、鮭缶を入れる。牛乳を注ぎコンソメを加えて、最初は強火にし、沸騰したら弱火にして煮る。 ⑤ 材料が軟らかくなったら、こしょうで味を整える。 ⑥ ⑤を耐熱容器に盛ってチーズをのせ、180～200℃のオーブンでチーズがきつね色になるまで焼く。 ⑦ 仕上げにパセリのみじん切りを散らす。
《1 人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	136kcal 8.4 g 5.7 g 5.9 g 153mg 0.4mg 0.9 g	☆牛乳は煮詰めないように注意しましょう。 

青菜とじゃこのごはん【主食】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
小松菜 〔白ごま ちりめんじゃこ 塩 ごはん	20 g 1.3 g 8 g 0.6 g 200 g	50 g 小さじ1 大さじ2と1/2強 小さじ1/5 400 g	① 小松菜は塩（分量外）を入れた熱湯でゆでる。冷水にとって冷まし、水気をよく絞って細かく刻む。 ② フライパンを熱し、①、白ごま、ちりめんじゃこを入れて炒る。水気がとんで全体にパラパラになったら、塩で味付けをする。 ③ ボウルにごはんを入れ、②を加えて混ぜ合わせ器に盛る。
《1 人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	338kcal 8.8 g 1.6 g 3.6 g 98mg 1.0mg 1.1 g	☆ 青菜は、小松菜だけではなくほうれん草や大根葉、かぶの葉などでも代用できます。



高野豆腐の肉巻き【主菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
高野豆腐	10 g	20 g	① 高野豆腐はだし汁（分量外）で戻し、手で挟んで軽く水気を絞る。1人3本になるよう等分に切る。
青じそ	3枚	6枚	② 青じそ、サラダ菜、ミニトマトは洗って水気をきる。
サラダ菜	2枚	4枚	③ 豚肉をバット等に広げ、手前の位置に青じそ、高野豆腐の順で重ね、豚肉をくるくると巻く。巻き終わったらかたくり粉を薄くまぶす。
ミニトマト	2個	4個	④ Aを混ぜてあわせ調味料を作る。
豚もも肉薄切り	20 g × 3枚	20 g × 6枚	⑤ フライパンにサラダ油をひき、③の巻き終わりが下になるように置いて焼く。
かたくり粉	9 g	大さじ2	⑥ 豚肉に焼き色がついたら油をふき取り、④を加える。菜ばし等で転がしながら煮からめ、煮汁が煮詰まるまで加熱する。
だし汁	10 cc	20 cc	⑦ 皿にサラダ菜を敷いて⑥を盛り付け、ミニトマトを添える。
みそ	6 g	小さじ2	
酒	5 g	小さじ2	
みりん	6 g	小さじ2	
さとう	3 g	小さじ2	
サラダ油	4 g	小さじ2	
《1人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	247 kcal 18.6 g 13.9 g 1.2 g 82 mg 1.7 mg 0.9 g	☆ 高野豆腐10 g（1人分）に対して、だし汁は500 cc 必要です。



レンジで洋風茶碗蒸し【主菜】

材 料 名	1 人 分	2 人 分 (廃棄含む)	作り方
牛乳 塩 鶏卵 (S) 〔 鶏ささ身 (筋なし) 酒 かに風味かまぼこ ぶなしめじ A〔 コンソメ (顆粒) 水 〔 かたくり粉 水 みつば	90cc 少々 1 個 (40 g) 10 g 適量 1 本 10 g 0.5 g 20cc 1 g 2.5cc 2 g	180cc 小さじ1 / 8強 2 個 (80 g) 20 g 適量 2 本 25 g 小さじ1 / 3強 40cc 小さじ2 / 3 小さじ1 5 g	① 牛乳は人肌に温めて塩を加え、溶き卵を混ぜる。 ② ささ身はそぎ切りにし、酒をふる。 かに風味かまぼこは粗くほぐす。ぶなしめじは根元を切り落とし小房に分ける。 ③ ②の具を器に入れて①を注ぎラップをかける。 ④ 電子レンジの出力を200Wにし、まずは10分加熱し、様子を見ながら追加して加熱する。 ⑤ Aのコンソメスープを温め、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、④にかけてみつばを散らす。
《1 人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	134kcal 11.4 g 7.7 g 0.4 g 126mg 0.7mg 1.1 g	☆ 電子レンジの出力を下げ、低温でじっくり火を通すことで、すぐ入りにくく、きれいな茶碗蒸しができます。



小松菜とえのきの海苔あえ【副菜】

材 料 名	1 人 分	2人分（廃棄含む）	作り方
小松菜 えのきたけ 酒 A〔だし汁 しょうゆ 焼きのり	60g 15g 2.5g 5cc 6g 1g	140g 35g 小さじ1 小さじ2 小さじ2 1／2枚	① 小松菜は熱湯でゆで、水にさらして水気をよく絞り3cm長さに切る。 ② えのきたけは根元を切り落とし半分に切って鍋に入れ、酒を振り入れて蒸し煮にする。 ③ 小松菜、えのきたけを合わせてAで和え、焼きのりをちぎって加えて仕上げる。
《1人分の栄養価》	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 カルシウム 鉄 食塩相当量	24kcal 2.2g 0.1g 2.1g 107mg 2.1mg 0.9g	☆ほうれん草等の青菜でもおいしくできます。





カルシウムのとれるおやつ



～ ぷるぷる杏仁フルーツ ～

【 材料 】 2人分

キウイフルーツ	1/4個
みかん缶	40g
A	
粉寒天	0.5g
水	50cc
グラニュー糖	大さじ1
牛乳	120cc
バニラエッセンス	適量
生クリーム	20cc

【 作り方 】

- ① キウイフルーツは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。みかんは缶からあけ、汁気をきっておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2～3分煮て溶かす。
- ③ ②にグラニュー糖を加えて溶かし、牛乳を加えて混ぜる。火を止め、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ④ ③に生クリームを加え、粗熱をとったら器に注ぎ分け冷やし固める。

<< 1人分の栄養価 >>

エネルギー：120kcal たんぱく質：2.4g 脂質：6.6g 食物繊維：0.6g カルシウム：76mg 鉄：0.1mg 食塩相当量：0.1g