

妊産婦さん♡おすすめレシピ集



*** メニュー ***

☆カルシウムたっぷりメニュー
☆葉酸が手軽にとれる食事
☆鉄分が効率的にとれる料理
☆野菜たっぷり減塩料理
☆つわり対策&ヘルシーデザート

親子保健課 産前産後サポート室





カルシウムたっぷりメニュー

○しらすの混ぜご飯○



材 料	1人分
米	60g
水	100cc
人参	20g
きくらげ(乾)	1g
しらす干し	小さじ1
白ごま	小さじ1/4
小松菜	30g
ごま油	小さじ1

作り方

- ①きくらげは水で戻し、小さく切る。人参は線切り。小松菜は湯がき、みじん切り。
- ②米を洗い、分量の水で炊飯する。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れ①としらす干しをよく炒める。
- ④炊けたご飯に③を入れ混ぜ、白ごまをふる。

【カルシウム】小松菜・しらす干し・白ごま

【カルシウムの吸収UP】ビタミンD：きくらげ



○いわしの味噌チーズ春巻き○

材 料	1人分
いわし	70g
プロセスチーズ	8g
根深ねぎ	10g
生姜	5g
みそ	小さじ1/4
春巻きの皮	1枚
青しそ	1枚
小麦粉	1g
水	3cc
サラダ油	適宜
ブロッコリー	25g
ミニトマト	1個
レモン	1/8個

作り方

- ①チーズは、いわしの大きさに合わせる。
- ②根深ねぎは小口切りし、生姜は千切り、
- ③春巻きの皮にいわし・しそ・チーズ・ねぎ・味噌の順に巻き、小麦粉と水を混ぜたのりで止める。
- ④熱したフライパンに少し多めのサラダ油を入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤④を半分に切り、器に盛り、ゆでたブロッコリー、ミニトマト、レモンを添える。

☆小麦粉と水を混ぜ、小麦粉のりを作る

【カルシウム】いわし・チーズ





カルシウムを多く含む食品



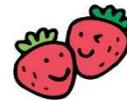
〇ひじきとれんこんのサラダ〇

材 料		1人分
れんこん水煮		50 g
人参		5 g
アスパラガス		1/3本
ひじき(乾)		1 g
マヨネーズ		大さじ1
プレーンヨーグルト		小さじ1
練りごま		小さじ1/4
しょうゆ		小さじ1/8

作り方

- ①れんこん水煮はいちょう切り、人参は千切り、アスパラは薄く斜め切り、全て湯がく。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でさっとゆでる。
- ③ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④水気を切った①と②を③で和え、器に盛る。

【カルシウム】ひじき・ヨーグルト・ごま



〇ミルク味噌汁〇

材 料		1人分
小松菜		5 g
人参		10 g
油あげ		10 g
クリームコーン缶		大さじ1
牛乳		150cc
みそ		小さじ1
だし汁		100cc
黒こしょう		適宜

作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切っておく。油あげはさっと熱湯をかけ、千切りにする。
- ②人参は千切り、柚子の皮は細かい千切りにする。
- ③鍋にだし汁、クリームコーン缶、小松菜、人参、油あげを入れて火にかける。
- ④③が煮えたらみそと牛乳を入れ、ひと煮させる。
- ⑤味が薄い時は、好みて黒こしょうをふる。

【カルシウム】小松菜・油あげ・牛乳

○ヘルシー！カルピスプリン○

材 料

1人分

みかん缶	15g
粉寒天	0.5g
水	25cc
牛乳	60g
カルピス	15g

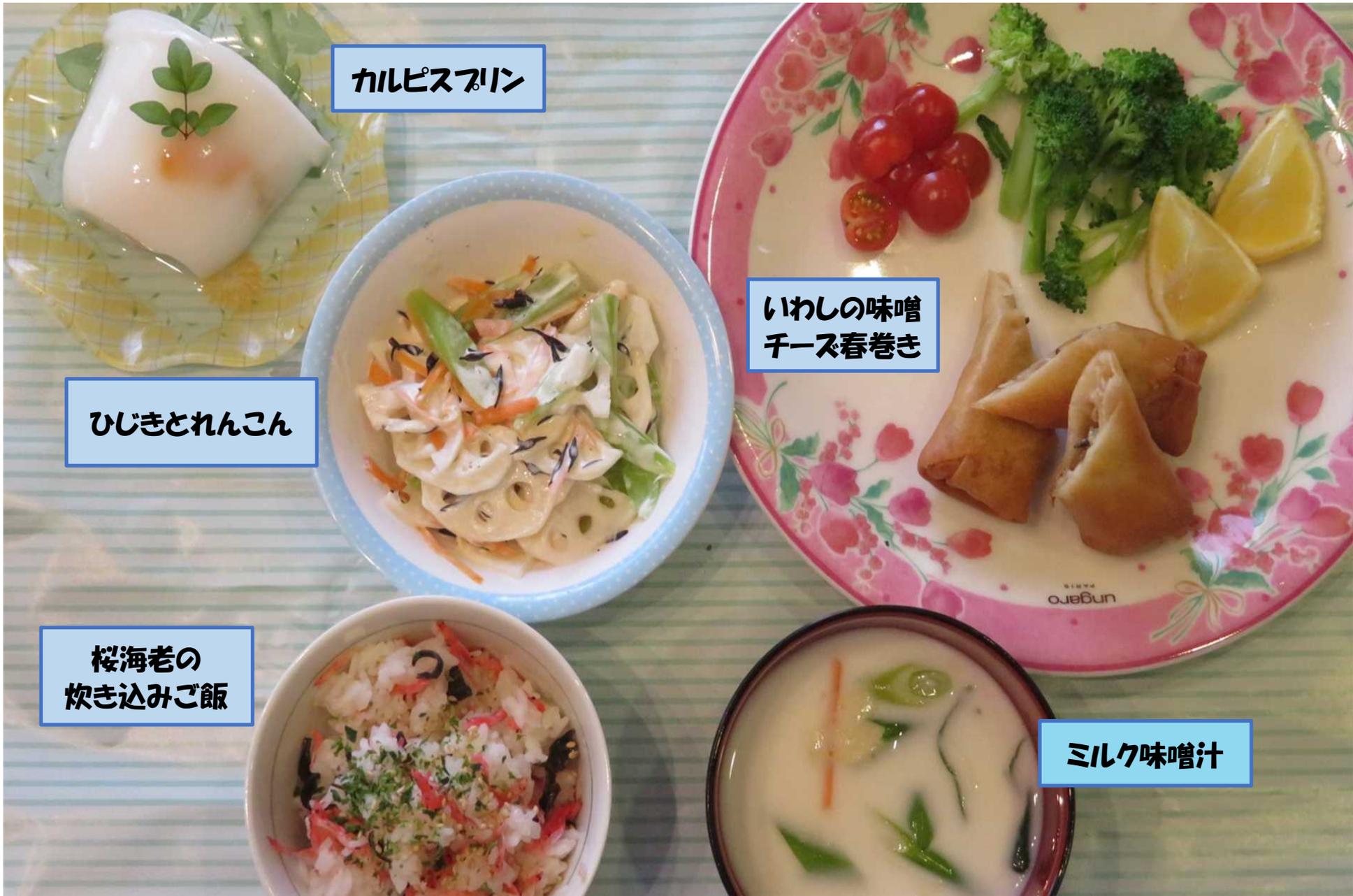
作り方

- ①ゼリー型を水でぬらし、みかんを入れておく。
- ②鍋にみかん缶とカルピス以外を入れ、よく混ぜながら2分間沸騰させ火を止め、カルピスを加えよく混ぜる。
- ④①に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったら竹串などを使い、型から取り出し器に盛る。



【カルシウム】牛乳





カルピスプリン

ひじきとれんこん

桜海老の
炊き込みご飯

いわしの味噌
チーズ春巻き

ミルク味噌汁



葉酸たっぷりメニュー



〇五目ねばねばうどん〇

材 料		1人分
	冷凍うどん	1玉
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	だし汁	200cc
	納豆	1P
B	ツナ水煮缶	30g
	山芋	20g
	オクラ	20g
	なめこ	20g
	納豆のたれ	1袋
	刻みのり	適宜

作り方

- ①山芋は皮をむき酢水につけ千切り、オクラは熱湯でゆで小口切り。
- ②なめこも熱湯でゆで、ザルにあげておく。
- ③ボールにBを全て入れ、混ぜ合わせる。
- ④鍋にAを入れ、煮立たせうどんを入れる。
- ⑤④に③のをのせ、飾りに刻みのりをふりかける。

【葉酸】納豆・オクラ・のり



〇高野豆腐の卵とじ〇

材 料		1人分
	高野豆腐	1枚
	鶏ミンチ	20g
	人参	20g
	しめじ	10g
	卵	1/2個
	冷凍枝豆	5粒
A	だし汁	100cc
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、絞って2cmの角切り、人参は千切り、しめじは小分けにする。
- ②鍋にAと鶏ミンチを入れよくほぐし、火を入れ、①も加えやわらかく煮る。
- ③卵を溶きほぐし、②にまわし入れ、枝豆を散らす。

【葉酸】鶏肉・卵・枝豆



○アボガドとトマトのサラダ○

材 料		1人分
アボガド		50 g
トマト		40 g
玉ねぎ		20 g
わかめ（乾）		1 g
A {	酢	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1
	ポン酢	小さじ1
	こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②アボガドは2cm角切り、わかめは水で戻す。
- ③調味料Aをよく混ぜ合わせ、材料と和える。

【葉酸】アボガド・トマト



○いちごとマンゴーのヨーグルト和え○

【葉酸】いちご・マンゴー

材 料		1人分
いちご		5粒
冷凍マンゴー		5粒
プレーンヨーグルト		100g

作り方

- ①いちごは半分に切る。プレーンヨーグルトにいちごと冷凍マンゴーを入れ、盛り付ける。
- *夏の暑い時期は、冷凍しアイスでも食べやすい。
*季節の果物や缶詰、冷凍フルーツ、ナッツ類、コーンフレーク、フルーツグラノーラなど具材を変えてヘルシーなおやつに！



いちごとマンゴー
のヨーグルト和え



アボカドと
トマトサラダ

五目ねばねば
うどん



高野豆腐の
卵とじ





鉄分補給メニュー



○牛肉の野菜巻きプルーンソース○

材 料		1人分
	牛薄切り肉	60g
	キャベツ	50g
	人参	20g
	プロセスチーズ	10g
	こしょう	少々
	小麦粉	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/4
A	りんご	20g
	プルーン	1.5粒
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ2
	ブロッコリー	25g
	ミニトマト	1個



作り方

- ①キャベツ、人参は千切り。
- ②りんごはすりおろし、プルーンは細かく刻む。ブロッコリーは小分けし、茹でる。
- ③小鍋にAを入れ、ソースのように煮詰める。
- ④牛肉を広げこしょうをふり、①とチーズと一緒に巻き、小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、表面をこんがり焼き、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤・ブロッコリー・ミニトマトを盛り、ソースをかける。

【鉄分】牛肉・プルーン・ブロッコリー

○ほうれん草の生節和え○

材 料		1人分
	ほうれん草	40g
	えのきたけ	15g
	人参	10g
	なめこ	10g
	生節	10g
A	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	だし汁	小さじ1



作り方

- ①ほうれん草はゆがき、3cmに切り、絞る。
- ②えのきは3cm、人参は細切り、どちらも湯がき絞る。なめこも湯がき、ザルにあげる。
- ③生節は小さくほぐす。
- ④全ての材料をAで和える。



【鉄分】ほうれん草・生節

○あさりのスープ○

材 料	1人分
あさり水煮	10g
ベーコン	10g
玉ねぎ	20g
さつまいも	20g
ブロッコリー	20g
ミックスベジタブル	10g
サラダ油	小さじ1/2
牛乳	75cc
塩こしょう	少々
水	適宜

作り方

- ①ベーコンとさつまいもは1cm角に切る。
- ②玉ねぎは薄切りし、ブロッコリーは茹でる。
- ③鍋に油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒め、さつまいも・あさりの水煮（汁ごと）と水を入れ火をかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にミックスベジタブル・牛乳を加え、塩とこしょうで味を整える。

【鉄分】あさり・ブロッコリー



○グレープフルーツゼリー○

材 料	1人分	
グレープフルーツ	1/8個	
A	水	50cc
	粉寒天	0.5g
	砂糖	小さじ2
グレープフルーツジュース	50cc	

作り方

- ① グレープフルーツは果実のみにし、一口大に切り分け、ゼリーの型に並べて置く。
- ② Aを鍋に入れ中火にかけ、2分間沸騰させる。
- ③ ②のあら熱がとれたら、ジュースを加えてよく混ぜ、①の型に注いで冷やし固める。

【鉄分の吸収を助ける】

ビタミンC：グレープフルーツ





牛肉の野菜巻き
フルーツソース

グレープ
フルーツゼリー

麦ごはん

ほうれん草の

あさいの
クラムチャウダー

つわり対策メニュー

生姜は吐気を和やらげることが期待できます

○鶏肉のレモン蒸し○

材 料		1人分
鶏むね肉		60g
乾燥わかめ		2g
しめじ		1/2パック
生姜		3g
A	ごま油	大さじ1/4
	酒	大さじ1/3
	こしょう	少々
ポン酢		大さじ1
レモン		1/4個

作り方

- ①わかめは水で戻す。
しめじは小房に分け、レモンは薄切りにし、4等分にする。生姜は千切りにする。
- ②皿にわかめ、鶏肉、しめじ、生姜、レモンの順に載せ、調味料Aをかけて蒸し器で10分蒸す。
※電子レンジでもOK
- ③蒸しあがったら、ポン酢をかける。



○もずくのサラダ○

材 料		1人分
もずく		10g
長いも		30g
トマト		30g
胡瓜		20g
だし割しょうゆ		大さじ1/2
わさび		小さじ1/4
かつおぶし		1g

*だし割り醤油の作り方
だし汁と醤油⇒1：1の割合



作り方

- ①春菊はゆでて水気を絞り、3cm幅に切る。長いもは皮をむいて拍子切りにする。
- ②もずくは水で洗い、3cmに切る。トマトは、2cmの角切り。胡瓜は、スライスしておく。
- ③ボウルにだし割り醤油とわさびを混ぜ合わせ、①と②を和える。器に盛りかつおぶしをかざる。



○生姜と枝豆のおにぎり○

材 料		1人分
ごはん		150g
冷凍枝豆		20g
生姜		5g
レモン汁		少々
塩		ひとつまみ
こしょう		少々

作り方

- ①生姜は千切り、枝豆はさやから出しておく。
- ②ごはん①と塩こしょうを混ぜる。
- ③小さめのおにぎりにする。
☆夏場は、梅干しやレモン汁を入れるとよい



〇おろしそうめん〇

材 料	1人分
そうめん	1束
大根おろし	大さじ3
なめこ	大さじ1
青しそ	1枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

作り方

- ①そうめんを茹で、冷水で洗ってあげ、器に盛りつける。
- ②なめこは湯がいて、ザルにあげ冷ます。大葉は千切り。大根おろしは水分を切っておく。
- ③そうめんを器に盛り、大根おろし、なめこ、青しそをのせ、めんつゆを回しかける。

麺類にはツナ缶、ゆで卵、
サラダチキン、納豆など追加
すると栄養価UP!



〇押し麦のコンソメスープ〇

材 料	1人分
押し麦	8g
ロースハム	5g
人参	10g
玉ねぎ	20g
生姜	3g
ブロッコリー	20g
コンソメ	1/5個

作り方

- ①ハムと人参は千切り。玉ねぎは薄切り。生姜は短い千切り。
- ②鍋に、水(適宜)、コンソメ、押し麦、①を入れ、蓋をして火にかける。
- ③麦と野菜が柔らかくなったら、茹でたブロッコリーを入れ煮る。好みてこしょうをふる。



野菜たっぷり減塩メニュー

○小松菜のじゃこ飯○

材料は1人分

米	70g
小松菜	20g
しらす干し	5g
白ごま	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	90cc

作り方

- ① 米は洗って、ザルにあげて水切りする。
- ② 小松菜はゆでて絞り、2cm長さに切る。
- ③ 酒と水を炊飯器に入れ炊く。炊き上がったら②としらす干しを混ぜ合わせ盛り付ける。最後にごまを振りかける。



○白身魚のカレーソースかけ○

	さわら	70g
A	酒	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ
	小麦粉	小さじ1
	サラダ油	小さじ
	玉ねぎ	25g
	エリンギ	15g
	赤ピーマン	15g
	ピーマン	10g
	サラダ油	小さじ
B	水	20g
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	カレー粉	小さじ1

作り方

- ① さわらに酒をふり、カレー粉と小麦粉を混ぜて衣をつける(A)
- ② 玉ねぎ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマンは薄く細切りに切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の魚を皮から焼き、両面こんがり焼く。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、②の野菜をよく炒め、調味料Bを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 器に魚を盛り付け、④をかける。



○オクラと麦のサラダ○

	麦	5g
	オクラ	30g
	トマト	3g
	人参	15g
A	ごま油	大さじ
	レモン果汁	小さじ1/4
	薄口しょうゆ	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/4
	白ごま	1g

作り方

- ① 麦はお湯で10分ゆでる。オクラを熱湯でゆで小口切り、わかめは水で戻し、一口大に切る。
- ② 人参は斜め細切りにし、さっとゆでる。
- ③ ボウルにAをあわせ、①と②を加える。
- ④ 器に③を盛り付け、白ごまをふる。



○切干大根の生姜スープ○

切干大根	3g
大根	20g
しめじ	15g
しょうが	5g
ねぎ(飾り)	2g
コンソメ	小さじ1/4
水	120cc

作り方

- ① 切干大根は水で戻し、2~3cmに切る。大根はいちょう切り、しめじは小房にわける。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に①とコンソメ、水を入れ火にかけて煮る。野菜が柔らかくなったら、器に盛りつけ、小口に切った小ねぎを散らす。

A small white square bowl containing a salad of okra, buckwheat, tomatoes, and other vegetables.

オクラと麦のサラダ

A white plate with blue polka dots featuring a piece of white fish topped with a colorful vegetable medley and a curry sauce.

白身魚のカレー
ソースかけ

A white bowl filled with rice, topped with shredded green vegetables, white fish, and sesame seeds.

小松菜のじゃこ飯

A dark red bowl containing a soup with sliced daikon radish, green onions, and other ingredients in a clear broth.

切干大根の
生姜スープ



ヘルシーおやつ



○ヨーグルトパフェ○



材 料	1人分
プレーンヨーグルト	100g
オレンジ	1/4個
バナナ	1/4本
ビスケット	5g
ドライフルーツ	大さじ1

*レーズンやプルーン、
グラノーラ等お好みで！

作り方

- ①オレンジ、バナナを2cmにカットする。
- ②ビスケットは大きめにくだく。
- ③器に②、①ヨーグルトの順に重ね入れ、
好みのドライフルーツを散らす。

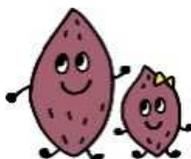


○ミルクきんとん○

材 料	1人分
さつまいも	120g
牛乳	50cc
スキムミルク	5g
バター	5g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき輪切りにし、やわらかく
茹で、熱いうちに潰す。
- ②鍋に①と牛乳でといたスキムミルク、バターを
入れ、弱火でよく混ぜ合わせる。
- ③ラップで茶巾に絞る。



〇おからのくずもち〇

材 料

	1人分
おからパウダー	大さじ1
牛乳または豆乳	200cc
片栗粉	20g
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

①鍋に、おからパウダー、牛乳、片栗粉を入れ、よく混ぜ、火にかける。

②固まるまで、一気に混ぜる。

粘度がでてきたら、タッパーなどに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、きな粉と砂糖を混ぜたものをふりかける。

