



葉酸たっぷりメニュー



○五目ねばねばうどん○

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。

【葉酸】納豆・オクラ・のり



○高野豆腐の卵とじ○

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		50g
トマト		40g
玉ねぎ		20g
わかめ(乾)		1g
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○

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 いちごは半分に分ける。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、冷凍シ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！

【葉酸】いちご・マンゴー