

# つわり対策！ あっさりレシピ

しょうがご飯  
レンコンのはさみ焼き  
あっさりポン酢和え  
とまと味噌汁  
\*じゃがいもクレープ



## 材料

### しょうがご飯

	1人分	2人分
米	70g	140g
しょうが	10g	20g
人参	10g	20g
だし汁	100cc	200cc
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

## 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② しょうが、人参は皮をむいて千切りにする。
- ③ 炊飯器に米・②・Aを入れて炊く。

### レンコンのはさみ焼き

	1人分	2人分
れんこん水煮	40g	80g
B 鶏ひき肉	60g	120g
木綿豆腐	40g	80g
長ねぎ	5g	10g
生姜	3g	6g
酒	小さじ1	小さじ2
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
C おろし玉ねぎ	25g	50g
水	70cc	140cc
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
みりん	小さじ1	小さじ2
酢	小さじ1	小さじ2
貝われ大根	10g	20g

- ① れんこんは5mm幅くらいの薄切りにする。豆腐は水を切り、長ねぎと生姜はみじん切り。Bを粘りが出るまで混ぜる。
- ② れんこんの肉をはさむ側に片栗粉をふり、②をはさむ。
- ③ 全体に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで中火で両面2分ずつ焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ フライパンにCを入れ煮詰め、④にかける。盛り付けてかいわれを散らす。

### あっさりポン酢和

	1人分	2人分
長いも	50g	100g
えのきたけ	20g	40g
乾燥わかめ	1g	2g
青じそ	1g	2g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2
ポン酢	大さじ1/2	大さじ1
酢水(酢+水)	適宜	適宜

- ① えのきたけは3cmに切る。青じそは細切り。わかめは戻して水気を切る。長芋は皮をむいて線切りにし、酢水につけ変色をふせぐ。
- ② えのきたけは熱湯でゆがき、水気をきる。
- ③ ボールにごま油、ポン酢をよく混ぜ、①と②を和える。

### とまと味噌汁

	1人分	2人分
キャベツ	20g	40g
なす	30g	60g
トマト	50g	100cc
オクラ	1本	2本
だし汁	120cc	240cc
みそ	小さじ1	小さじ2

- ① キャベツはざく切り、なすはいちょう切り、トマトは一口大に切る。オクラは輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらキャベツ、なすを入れる。
- ③ 火が通ったらみそを入れてひと煮立ちさせ、火を止めてトマトとオクラを加える。

※「じゃがいもクレープ」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	g	g	g	g
しょうがご飯	264	4.7	0.7	11	0.6	0.8	0.1
レンコンのはさみ焼き	278	16.5	12.8	74	1.5	1.8	1.0
あっさりポン酢和え	51	2.1	1.2	20	0.5	1.7	0.6
とまと味噌汁	34	1.9	0.4	28	0.4	2.1	0.8
じゃがいもクレープ	109	3.5	3.4	41	0.4	0.9	0.1
<b>合計</b>	<b>736</b>	<b>28.7</b>	<b>18.5</b>	<b>174</b>	<b>3.4</b>	<b>7.3</b>	<b>2.6</b>

妊娠初期、ホルモンの影響などからつわりが始まり、  
 症状にも個人差があります。  
 無理せず、食べやすいものを工夫して乗り切りましょう！

### 口当たりや喉ごしのよいものを

食べられるものを少量ずつでOK。  
 小分けして食べるのもよい。  
 小さなおにぎりや麺類など調理の  
 簡単なメニューや卵豆腐など  
**口あたりや喉ごしのよいもの**が  
 おすすめ！

### 酸味や薬味、香辛料を利用

**酸味** (レモンやお酢など)、**香辛料** (カ  
 レー粉やこしょうなど)、  
**薬味** (生姜や青じそ、ねぎなど)  
 を使うと食欲が増し、食べやすい  
 と感じる人も多いようです。