

妊婦さんの体が喜ぶ簡単レシピ

～夏バージョン～

【主菜】豚肉の冷しゃぶ

<材料（2人分）>

豚ロース薄切り肉・・・160g
 〔水・・・・・・・・・・1リットル
 A 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 〕 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

 レタス・・・・・・・・・・2枚
 きゅうり・・・・・・・・・・20g
 パプリカ（赤・黄）各20g
 〔 鶏がらスープの素・・・
 B ・・・・・・・・小さじ1/4
 〕 オリーブオイル・・・
 ・・・・・・・・小さじ1/2

 かいわれ大根・・・・・・・・6g
 ポン酢醤油・・・・・・・・大さじ2

<作り方>

- ① レタスは食べやすくちぎり、きゅうりはせん切り、パプリカは薄切りにする。
- ② きゅうりとパプリカをBで和える。
- ③ 鍋にAを入れ沸騰させ、弱火にして肉をほぐしながら入れ、色が変わったらザルにあげ、水にさらし、冷めたら水気を切る。（氷水は使用しない）
- ④ 皿にレタスをしき、②のきゅうりとパプリカを散らし、豚肉を盛りつけ、かいわれ大根を飾る。
- ⑤ 食べるときにポン酢醤油をかける。

1人分 245kcal/塩分1.2g

【副菜】小松菜ときのこの海苔和え

<材料（2人分）>

小松菜・・・・・・・・・・60g
 しめじ・・・・・・・・・・1/3株
 しらす干し・・・・・・・・小さじ2
 〔だし汁・・・・・・・・・・小さじ2
 A しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
 〕 ごま油・・・・・・・・小さじ1/3
 焼き海苔・・・・・・・・1/3枚
 白いりごま・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は洗って泥を落とす。しめじは石づきを落としほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①をゆでる。火が通ったら、ざるにあげ水にさらして冷ます。水気を絞り、小松菜は3～4cmの長さに切る。
- ③ ボウルにA入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ③に②としらすを入れて混ぜ、味を馴染ませる。
- ⑤ 焼き海苔を手でちぎり加え、白ごまはひねりながら潰して加え、軽く混ぜる。

1人分 45kcal/塩分0.5g

【汁もの】 トマト入りスープ

<材料（2人分）>

ジャガイモ 40g
 玉葱 20g
 人参 20g
 ベーコン 10g
 トマト 1/3個
 水 1と1/2カップ
 固形スープ 0.5個
 しょうゆ 小さじ1/2
 こしょう 少々
 万能ねぎ 少々

<作り方>

- ① ジャガイモ、玉葱、人参は皮をむいて、1cm角（にんじんは少し小さめ）のさいころ切りにし、ジャガイモは切ったら水にさらす。
- ② ベーコンは1cm位の色紙切り、トマトも角切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れ弱火で炒める。ジャガイモ、玉葱、人参を入れてさらに炒め、分量の水を加え中火にかける。沸騰したら固形スープ、トマトを加えて煮込む。
- ④ 具材が柔らかくなったら、しょうゆ、こしょうで味を整え、最後に万能ねぎを散らす。

1人分 51kcal/塩分1.0g

【副菜】 フルーツのヨーグルトかけ

<材料（2人分）>

キウイフルーツ 1個
 ヨーグルト 100g

<作り方>

- ① フルーツは好みの大きさに切る。
- ② ヨーグルトをかける。

1人分 60kcal/塩分0.1g

【主食】 ごはん

ごはん . . . 1人 130g

1人分 218kcal