



マタニティレシピ

☆枝豆ごはん

主食 1.5 つ 副菜 0.5 つ



(材料 2人分)

ごはん	2杯 (300g)
さや付き枝豆	90g
(ひとさや 約3g程度)	
しらす	20g
炒りごま	適宜
塩	少々

冷凍の枝豆を使うと簡単です

(作り方)

- ① 枝豆はゆでてさやから出すし、しらすは弱火で炒る。
- ② ごはんに①の枝豆としらすを混ぜる。
- ③ 盛りつけたごはんの上に炒りごまを散らす。



<1人分栄養価>

エネルギー 350kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.8g
 カルシウム 103mg 鉄 1.5mg 葉酸 151μg 食塩相当量 0.7g

☆クラムチャウダー

副菜 1つ 主菜 0.5つ 牛乳 1つ



(材料 2人分)

アサリ水煮缶	16g
じゃがいも	70g
たまねぎ	50g
にんじん	40g
バター	2g
ベーコン	8g
水	200ml
牛乳	160ml
コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
水溶き片栗粉	適宜

(作り方)

- ① じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコンは1cm角に切る。
- ② アサリ缶は身と汁を分けておく。(缶汁も使うことができます)
- ③ 鍋にバターを入れ、たまねぎを加え透き通るまで炒める。
- ④ ベーコン・じゃがいも・にんじんを加えて炒め、水・コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。牛乳を加え、温まったらアサリを入れ塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。パセリを散らす。

<1人分栄養価>

エネルギー 140kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.5g
 カルシウム 110mg 鉄 2.7mg 葉酸 21μg 食塩相当量 0.7g

☆具だくさんミネストローネ



副菜 1.5つ



色々な野菜を使い、具沢山にすることで、野菜が摂れ、減塩になります



(材料 2人分)

ベーコン	8 g
トマト (中1個)	80 g
キャベツ	24 g
にんじん	16 g
玉ねぎ	40 g
セロリ	4 g
じゃがいも	40 g
オリーブオイル	適宜
水	25 ml
コンソメ	2 g
塩・こしょう	少々
みじん切りパセリ (あれば)	

(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅に切り、野菜は1cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に水を入れ、トマト以外の野菜を加えて火にかける。
- ④ 野菜が軟らかくなったら、トマトとコンソメを加えて煮る。
- ⑤ 全体が軟らかくなったら、塩・こしょうで味を整える。

<1人分栄養価>

エネルギー 61kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.3g
 カルシウム 17mg 鉄分 0.3mg 葉酸 28μg 食塩相当量 0.8g



～取り分け離乳食の紹介～



上手に「取り分け」を利用して離乳食作りを楽しもう

毎日の食事で、汁物を作る機会はありますか？ みそ汁やスープは、味付け前に野菜を取り出せば離乳食に簡単に使えます。また、大人は具沢山の汁物があることで、野菜の摂取が増えます。汁物のある食卓にしてみませんか？

◎ミネストローネの場合

材料の野菜（じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・キャベツなど）を煮て柔らかくなったら赤ちゃん用として少量を取り出します。大人用にはベーコンやにんにくを別に炒めて、後から加えていきます。

☆5～6か月なら・・・野菜を取り出し、ペーストにする。



☆7～8か月なら・・・ベーコン以外の野菜を細かく刻む。



離乳食講習会のご案内

保健センターでは、離乳食を始める保護者を対象に離乳食講習会を開催し、離乳食の始め方や離乳食づくりのポイントなどをお伝えしています。事業内容・日程・申し込み方法等については、出産後に送られる書類の案内または、市ホームページ等でご確認ください。



前橋市 こども支援課