

妊娠中に意識したい
栄養素を含む

妊婦向けレシピ



各レシピの下部に1人分の栄養価を掲載しています。

特に妊娠中に意識したい栄養素がとれる項目を

☐ で囲んでいます。日々の食生活にお役立てください。

妊婦



ぶりのたれ焼き



材料・下準備(2人分)

油 …………… 小さじ1
ぶり …………… 2切れ(80g/切れ)
ブロッコリー ……… 小1/2株程度(80g):小房に分ける
焼肉のたれ …………… 大さじ1弱
みりん …………… 大さじ2

Point

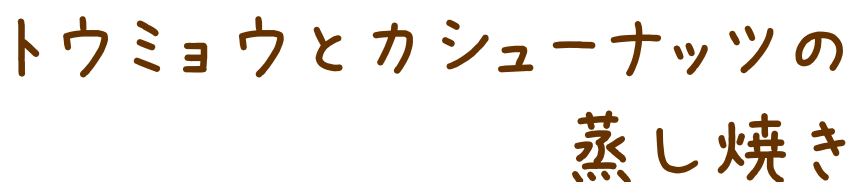
妊娠中に摂りたい栄養素「鉄・葉酸」を多く含む食品を使用したレシピです。

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、ぶりを入れて焼き目がついたら裏返し、フライパンのすみにブロッコリーを入れ、ふたをしてぶりに火が通るまで焼く。
- ② 焼肉のたれ・みりんを入れて、煮詰める。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
267kcal	16.7g	12.7g	19.6g	2.1g	0.7g
カルシウム	鉄	葉酸			
26mg	1.6mg	95μg			



ごま油 小さじ1
トウモロコシ 1袋
： 2～3cm長さに切る
カシューナッツ(食塩不使用)
..... 30g
さくらえび 5g

最後に蓋をして
蒸すことでごま油と
さくらえびの風味が
全体に広がります。

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、トウミヨウ・カシューナッツを炒める。
- ② ①にさくらえびを加えて、さっと炒める。
- ③ 火を止め、蓋をして10分程度置く。

1人分

中央区保健所 (R7.1)



ほうれんそうと サラダチキンの中華あえ



材料・下準備(4人分)

冷凍ほうれんそう …… 200g
顆粒中華だし …… 小さじ1/3
サラダチキン …… 100g: ほぐす
いりごま …… 小さじ3
ごま油 …… 小さじ2

Point

ほうれんそうには、葉酸が豊富に含まれています。
冷凍ほうれんそうを使えば、下処理の手間なしで時短調理になります。

作り方

- ① 耐熱容器に冷凍ほうれんそう・顆粒中華だしを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①にサラダチキン・いりごま・ごま油を入れてあえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
66kcal	7.4g	3.2g	2.4g	1.8g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
68mg	0.8mg	63μg			



さつまいもとりんごの ヨーグルトサラダ



材料・下準備(4人分)

さつまいも …………… 200g : 5mm厚のいちよう切り
りんご …………… 1/2個(100g) : 5mm厚のいちよう切り
プレーンヨーグルト …… 大さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ1/2
ミックスナッツ(無塩) …… 30g : 砕く

作り方

- ① さつまいもを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ② ①に残りの全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

Point

食物繊維を多く含む
さつまいもを使った、
間食にもおすすめの
サラダです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
149kcal	2.0g	6.7g	18.3g	2.5g	0.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
40mg	0.6mg	31μg			

妊婦



スチームサラダ



材料・下準備(2人分)

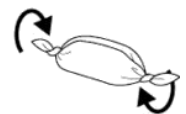
ブロッコリー …… 1/2株 : 小房に切り分ける(小さめにする)
みずな …… 1株 : 食べやすい長さに切る
パプリカ …… 1/4個 : 細切り
マヨネーズ …… 大さじ1
粉チーズ …… 大さじ1
カレー粉 …… 小さじ1/4~

Point

レンジで手軽にできる
野菜料理です。
妊娠中に気になる栄養
素「カルシウム・葉
酸」を補います。

作り方

- ① クッキングシートに1人分ずつ野菜を並べ、調味料をかけて包む。
- ② 電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱する。



1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
79kcal	2.9g	5.5g	4.2g	2.5g	0.2g
カルシウム	鉄	葉酸			
80mg	0.8mg	77μg			

妊婦



切干しだいこん入りピラフ



材料・下準備(2人分)

米 …………… 1合

水 …………… 適量

顆粒コンソメ …… 小さじ2(固形は1個 : 刻んでおく)

切干しだいこん … 20g : 5分ほど水で戻し、水を軽く絞り
食べやすい長さに切る。

ピーマン ……… 1個(35g)

にんじん ……… 1/3本(50g)

エリンギ ……… 1/2パック(50g)

バター ……… 5g

粗みじん切り

Point

カルシウム・鉄・食物繊維を含む切干しだいこんを使った、炊飯器で作るピラフです。

お好みの野菜やきのこに代えても、おいしくいただけます。

作り方

- ① 炊飯器に洗米した米・規定量の水・顆粒コンソメを入れて混ぜ、切干しだいこん・ピーマン・にんじん・エリンギ・バターをのせて炊飯する。

* ピーマンを下ゆでして炊いた後に混ぜると、きれいな緑色になります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
316kcal	4.8g	2.4g	63.8g	6.4g	1.3g
カルシウム	鉄	葉酸			
64mg	0.7mg	53μg			



ミルク入リアイス 冷凍フルーツのせ



材料・下準備(2人分)

アイスクリーム(バニラ) … 30g
牛乳 …………… 30g
冷凍フルーツ …………… 30g
(大きい場合は食べやすい大きさに切る)

冷凍フルーツは、そのまま使用でき、
保存がきくので、常備しておくとな便利な食材です。

作り方

- ① 器に、アイスと牛乳を入れ、
その上に冷凍フルーツを盛りつける。
※混ぜながら、いただきます。

Point

カルシウムが含まれる
アイスクリームや牛乳
を使った、おやつに
おすすめのメニューです。

冷凍フルーツを使うことで
牛乳を入れてもアイスが
溶けにくくなり、最後まで
おいしくいただけます。

1人分 ※栄養価は、いちご・ブルーベリー・ラズベリーで計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
83kcal	2.2g	3.4g	10.5g	1.0g	0.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
80mg	0.2mg	16μg			

妊婦



ぶりのほん酢照り焼き



材料・下準備(2人分)

ぶり …………… 2切れ(80g/切れ)
長ねぎ …………… 1/2本(50g)：斜め切り
しいたけ …………… 2個(40g)：石づきを除き、薄切り
油 …………… 大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ …… 大さじ1と1/2

長ねぎはたまねぎに、しいたけは
他のきのこにアレンジできます。

Point

ぽん酢しょうゆを使う
とさっぱりとした味に
仕上がります。

香味野菜やきのここと一
緒に魚がおいしく食べ
られるレシピです。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ぶりを入れ、空いているところに長ねぎ・しいたけを入れて焼く。
- ② 完全に火が通ったら、仕上げにぽん酢しょうゆを加えて味を調える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
222kcal	15.9g	12.9g	9.8g	1.5g	1.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
15mg	1.3mg	28μg			



生揚げとひき肉の ケチャップ炒め



材料・下準備(2人分)

油 小さじ1
たまねぎ 1/4個(50g) : すりおろす
にんにく 1かけ : すりおろす
豚ひき肉 30g
トマト 1個(200g) : ざく切り
生揚げ 1枚 : 食べやすい大きさに切る
オートミール 30g
ケチャップ 大さじ1と1/2
顆粒コンソメ 小さじ1
水 大さじ4

Point

ひき肉の量を控え、
オートミールを入れる
ことで食物繊維を
補えます。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、弱火でにんにく、たまねぎが薄く色づくまで炒める。
- ② ひき肉を入れて炒め、トマト・生揚げを加えて肉に火が通るまで加熱する。
- ③ オートミール・ケチャップ・顆粒コンソメ・水を加え、炒め合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
256kcal	13.0g	13.1g	19.2g	3.8g	1.0g
カルシウム	鉄	葉酸			
202mg	3.0mg	53μg			



豆乳のクラムチャウダー



材料・下準備(3人分)

油 …………… 小さじ1
たまねぎ …………… 1/4個(50g) : くし型に切る
にんじん …………… 1/4本(35g) : せん切り
ぶなしめじ …………… 1/2パック(50g) : 小房にわけ
あさり水煮缶 …… 1缶(130g)
無調整豆乳 …………… 300ml
パセリ …………… 少々 : みじん切り

Point

鉄を多く含むあさりと豆乳を使って、手軽にできる汁物です。

作り方

- 鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒め、たまねぎの色がすき通ってきたら、しめじ・あさり水煮缶(汁ごと)を加えて煮る。
 - 野菜がやわらかくなったら、豆乳を加えて温める。
 - 器に盛り付けたら、パセリを散らす。
- *お好みで塩やコンソメを加えて、味を調整してください。

あさりの缶詰は汁ごと使くと、うまみが出て、おいしく仕上がります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
110kcal	10.7g	3.2g	8.8g	1.4g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
73mg	14.5mg	45μg			

妊婦



かつおとこまつなの照り焼き



材料・下準備(2人分)

かつお(刺身用) …… 150g : 食べやすい大きさに切る
薄力粉 …… 大さじ1
油 …… 大さじ1/2
こまつな …… 1/2袋(100g) : 3cm幅に切る
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1

Point

妊娠中に不足しがちな
「鉄」を多く含む
かつおとこまつなを
使用した料理です。

作り方

- ① 清潔なビニール袋にかつお・薄力粉を入れてまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、こまつなを炒める。こまつなを端に寄せ、①を入れてかつおに火が通るまで焼く。
- ③ めんつゆ・みりんを入れて、汁けが少なくなるまで煮詰める。



1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
190kcal	16.7g	6.7g	13.7g	1.1g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
93mg	2.9mg	59μg			

妊婦



あさりの炊き込みごはん



材料・下準備(5人分)

米 …………… 2合
あさり水煮缶 …… 1缶(130g)：身と汁に分けておく
白だし …………… 小さじ2
しょうが …………… 1/2かけ：細切り
にんじん …………… 1/3本(50g)：大きめに切る
まいたけ …………… 1/2パック(50g)：ほぐす
冷凍ごぼう ……… 50g
いりごま …………… 少々
こねぎ …………… 少々：小口切り

Point

鉄を多く含む「あさり」を使った炊き込みごはんです。

水煮缶の汁も使うことで旨味が加わり、減塩でもおいしく仕上がります。

作り方

- 炊飯器に洗米した米・あさりの汁・白だしを入れ、2合の目盛まで水を加える。
- ①にあさりの身・しょうが・まいたけ・冷凍ごぼう・にんじんのをのせて炊飯する。
- 炊きあがったら、にんじんをほぐしながら全体を混ぜ、器に盛ってお好みでいりごま・こねぎを散らす。



炊き上がり

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
241kcal	7.2g	1.1g	47.5g	3.2g	0.5g
カルシウム	鉄	葉酸			
53mg	8.1mg	22μg			



こまつなとさくらえびの チーズ入りチヂミ



材料・下準備(2人分)

小麦粉 …………… 大さじ5
片栗粉 …………… 大さじ1
水 …………… 1/2カップ(100ml) } A
こまつな …………… 1/2袋(100g) : 2cm幅に切る
ピザ用チーズ …… 30g
さくらえび …… 10g
ごま油 …………… 小さじ1

【つけだれ】

ぼん酢しょうゆ …… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
白ごま …………… 大さじ1 } よく混ぜる

Point

カルシウム・鉄・
葉酸の多い食材を
使ったチヂミです。
間食にもおすすめ
です。

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れて混ぜ、こまつな・チーズ・さくらえびも加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、生地を均一の厚さになるように薄く広げて中火で3分程度焼く。焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ③ 切り分けて盛り付け、お好みでつけだれにつけて食べる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
221kcal	8.8g	9.6g	22.8g	1.9g	1.3g
カルシウム	鉄	葉酸			
322mg	2.1mg	79μg			



鮭とまいたけのホイル蒸し バターレモン風味



材料・下準備(1人分)

たまねぎ …… 1/4個(50g) : うす切り
生鮭 …… 1切れ(80g)
酒 …… 小さじ1/2
まいたけ …… 1/2パック(50g) : ほぐす
ぽん酢しょうゆ …… 小さじ1/2
バター …… 5g
レモン …… 輪切り1枚(10g)
こねぎ …… 少々 : 小口切り

Point

ビタミンDが豊富な「鮭」と「まいたけ」を使います。レモンやぽん酢しょうゆの酸味を利用することで、減塩でもおいしくいただけます。

作り方

- ① ホイル(30cm長さ位)の真ん中に、たまねぎ・生鮭をのせ、生鮭に酒をふりかけ、その上に、まいたけ・ぽん酢しょうゆ・バター・レモンをのせてホイルで包む。
- ② フライパンに湯を2cm位入れ、沸騰しているところに、①のホイル包みを入れ、蓋をして、弱火で10分程度蒸す。
- ③ 鮭に火が通っていることを確認し、こねぎをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
222kcal	14.6g	13.0g	9.3g	3.0g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
27mg	0.5mg	46μg			

妊婦



あさりとキャベツのトマトスープ



材料・下準備(3人分)

あさり水煮缶 …… 1缶(130g)
キャベツ …… 100g : ざく切り
たまねぎ …… 1/4個(50g) : うす切り
ベーコン …… 1/2枚 : 短冊切り
トマトジュース …… 200ml
(食塩無添加)
水 …… 100ml
おろしにんにく … 少々
こしょう …… 少々
パセリ …… 少々 : みじん切り

A

Point

鉄が豊富なあさりの缶詰を汁ごと使用することで、しっかりだしの風味が感じられ、おいしくいただけます。

作り方

- 鍋にAの材料(あさりの水煮缶は汁ごと)を全て入れ、野菜がやわらかくなるまで蓋をして、火にかける。
- 仕上げに、こしょうをふり、パセリを散らす。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
93kcal	9.7g	1.7g	9.1g	1.4g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
74mg	13.5mg	47μg			

妊婦



レンジでチャプチェ風



材料・下準備(2人分)

緑豆春雨 …………… 40g : 長ければ切る
牛肉(赤肉薄切り) … 100g : 食べやすい大きさに切る
にんじん …………… 1/3本(50g) : 細切り
ピーマン …………… 2個:せん切り
まいたけ …………… 1/2パック(50g):ほぐす
カシューナッツ ……… 20g
焼き肉のたれ ……… 大さじ1と1/2弱
水 …………… 1/2カップ(100ml)
ごま油 …………… 小さじ1

Point

鉄を多く含む牛肉の赤身肉と、ナッツ類のなかで鉄を多く含むカシューナッツを使用しています。
電子レンジを活用したお手軽レシピです。

作り方

- ① 耐熱容器に、緑豆春雨・牛肉・にんじん・ピーマン・まいたけ・カシューナッツの順に入れ、焼き肉のたれ・水を回しかける。
- ② ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ③ 仕上げにごま油を加えて混ぜる。



フライパンで作る場合は、水を3/4カップ程度に増やします。炒めることによって香ばしくなります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
273kcal	12.0g	12.1g	26.8g	3.8g	1.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
23mg	2.3mg	41μg			



ほうれんそうと

さくらえびの白あえ



材料・下準備(3人分)

- 豆腐(木綿) …………… 100g(約1/3丁)
すりごま …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ1/2
冷凍ほうれんそう …… 140g：パッケージの規定のとおり
電子レンジで加熱する
さくらえび …………… 大さじ3(6g)

Point

豆腐を手でつぶして作る白あえです。妊娠期にとりたい栄養素がとれる一品です。

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱して、豆腐の水切りをする。
- ② ①の豆腐が冷めたら、ボウルに入れて滑らかになるようにスプーン等でつぶし、すりごま・砂糖・しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③ ほうれんそう・さくらえびも加えて、味がなじむようにあえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
61kcal	4.9g	2.7g	2.9g	2.2g	0.6g
カルシウム	鉄	葉酸			
143mg	1.4mg	69μg			



牛肉のキムチ煮



材料・下準備(2人分)

- キムチ 20g : 食べやすい大きさに切る
水 1/2カップ(100ml)
砂糖 小さじ2
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
- 牛肉(赤肉薄切り) .. 150g : 食べやすい大きさに切る
こまつな 1/2袋(100g) : 食べやすい大きさに切る
パプリカ 1/4個 : 細切り
きくらげ 約10個(5g) : 水で戻し、食べやすい大きさに切る

煮汁

Point

鉄含有量の多い食材を使ったおかずです。
牛肉を豚の赤身肉・かつお・厚揚げに代えてもおいしくいただけます。

作り方

- 鍋にキムチと煮汁を入れて煮立て、牛肉を加える。
- 煮汁をかけながら、肉の表面の色が変わったら、こまつな・パプリカ・きくらげを加え、中火で食材に火が通るまで煮る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
179kcal	14.8g	8.4g	8.4g	3.4g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
97mg	3.9mg	77μg			

妊婦



あさりとこまつなの蒸し煮



材料・下準備(3人分)

こまつな …………… 1袋(200g) : 3cm幅に切る
あさり(殻つき) ……… 1パック(15個程度)
酒 …………… 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

Point

鉄が多い「あさり」と
カルシウムが多い「こま
つな」を組み合わせた
一品です。

にんにくを加えると洋風
にアレンジできます。

作り方

- 鍋にこまつな・あさり・酒・めんつゆを入れ、
蓋をして あさりの口が開くまで
蒸し煮にする。(5分程度)



1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
28kcal	1.8g	0.1g	2.4g	1.3g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
124mg	2.5mg	75μg			