

食物繊維たっぷり弁当

～若い女性の食事～

若い女性の栄養状態は次世代に非常に大きな影響を与えます。妊娠時のお母さんが「やせ」だと胎児の低体重や将来の生活習慣病に結び付き、「肥満」だと妊娠中毒症や糖尿病発症のリスクが高まります。若い女性向けに考えられたこのお弁当は、海藻、きのこ、乾物から食物繊維がしっかり摂れ、青菜からは特に妊娠初期に大切な葉酸を摂取する事ができます。

この献立を参考に、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



☆☆☆ 献立名 ☆☆☆

- ご飯
- 豚しゃぶサラダ
- 切干大根のトマト煮
- ごぼうと厚揚げの甘辛炒め
- オクラともやしの和え物
- フルーツ盛り合わせ
(オレンジ・キウイフルーツ)

主食2つ(SV)

副菜3つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・果物
乳製品 (SV)
(SV)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	葉酸	食物繊維	食塩相当量
548kcal	20.7g	16.4g	149μg	6.9g	2.2g

豚しゃぶサラダ

〈材料〉2人分

豚肉肩ロース	100g	キャベツ	60g
水菜	6g	しめじ	20g
乾燥わかめ	2g	ミニトマト	2個
おろしドレッシング			

〈作り方〉

- 1 豚肉は茹でて、冷水にとる。
- 2 キャベツはざく切りにし、しめじは石づきをとり、茹でて水気を絞る。トマトは洗い、ヘタを取る。わかめは水で戻す。水菜は洗い3cmぐらいに切ってざるにしておく。
- 3 それぞれを盛り付け、おろしドレッシングをかける。

切干大根のトマト煮

〈材料〉2人分

切干大根	6g	チンゲン菜	30g
コーン	10g	コンソメ	小さじ $\frac{1}{3}$
ナポリタンソース	小さじ2		
トマトケチャップ	小さじ1	胡椒	少々

〈作り方〉

- 1 切干大根は水で戻す。
- 2 鍋にナポリタンソース、ケチャップ、コンソメを入れ、1とコーンを煮る。
- 3 チンゲン菜を3cmぐらいに切って2に入れる。
- 4 胡椒を入れ、味を調える。

ごぼうと厚揚げの甘辛炒め

〈材料〉2人分

ごぼう	40g	厚揚げ	50g	
小松菜	50g	玉葱	20g	
人参	12g			
A	中華コンソメ	小さじ $\frac{1}{3}$		
	砂糖	小さじ1強	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ $\frac{1}{3}$	油	小さじ $\frac{1}{2}$
	塩・胡椒	少々		

〈作り方〉

- 1 ごぼうはささがき、厚揚げは一口大、小松菜は3cmぐらい、玉葱は千切り、人参は3cmぐらいの拍子切り、に切る。
- 2 Aを合わせる。
- 3 鍋に油をひき、ごぼう、人参を炒める。ごぼうが柔らかくなったら、玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりしたら小松菜を入れる。さらに厚揚げを入れ、2を加えて炒め合わせる。