

緑の野菜をいっぱい食べよう

緑の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。その一種類である葉酸は、妊娠期の胎児の発育に大切な栄養素です。また、日本人の中で15%の方が利用しにくい体質を持っていると言われています。日本人の食事摂取基準より、葉酸の推奨量は成人男女共240μgです。葉酸がたくさん含まれている緑の野菜をしっかり食べましょう!!

にらたまキムチ風味



<材料> 2人分

にら……………80g	卵……………1個
白菜キムチ……………60g	油……………小さじ1/2
もやし……………80g	しょうゆ……………少々
油……………小さじ1	

<1人分の栄養価>

エネルギー……………90kcal
たんぱく質……………5.4g
葉酸……………87μg
食塩相当量……………0.8g

【献立例】

- ご飯
- 鮭の味噌焼き
付：焼き葱
- ★ にらたまキムチ風味
- 大根と焼き椎茸の柚子香和え

<作り方>

- 1 にらは5cm位に切る。
 - 2 白菜キムチは細めに切る。
 - 3 もやしは洗って(ひげをとると歯触りが良くなる)、水気をきる。
 - 4 熱したフライパンに油をひき、ふわっとした炒り卵を作る。
 - 5 卵を取り出したフライパンに、もう一度油をひく。123を炒め、しょうゆで味を調える。
 - 6 4の卵をさっと合わせる。
- * 豚肉を加えるとボリュームが出て主菜にもなる。

ブロッコリー豆乳スープ



<材料> 4人分

ブロッコリー……………160g	水分……………200cc
玉葱……………1/6個	無調整豆乳……………400cc
じゃが芋……………小1個	バター……………10g
コンソメ……………1個	塩・胡椒……………少々

<1人分の栄養価>

エネルギー……………114kcal
たんぱく質……………6.2g
葉酸……………123μg
食塩相当量……………0.6g

【献立例】

- スパゲッティ
- ミートソース
- 海藻サラダ
(ノンオイル
ドレッシング)
- ★ ブロッコリー豆乳スープ

<作り方>

- 1 玉葱は薄切りにする。
 - 2 じゃが芋は7mm位の厚さに切る。
 - 3 ブロッコリーは小房に切り、茎の部分は薄切りにする。
 - 4 1と2と3を鍋に入れ、水とコンソメを入れて煮込む。
 - 5 柔らかくなったら、豆乳と4をミキサーにかける。
 - 6 鍋に移して、バター・塩・胡椒で味を調える。
- * 冷たいスープにしても美味しい
* 豆乳の代わりに牛乳でも良い