



妊娠中期頃(5~7か月頃)

**【主食】****ごはん 120g(1人分)****【主菜】かつおと野菜のソテー**

材料名(2人分)	使用量
かつお(刺身用)	300g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	小さじ1強
にんにく	1片
ミニトマト	10個
玉ねぎ	40g
ブロッコリー	40g
しめじ	20g
レモン	1切

- ① かつおに塩・こしょうをふり、しばらくおいてから、小麦粉をまぶす。
- ② ミニトマトは、ヘタをとり、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ブロッコリーとしめじは、子房にわけておく。
- ④ フライパンを中火にかけ、オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを炒める。香りがたったら、かつおを入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑤ 焼き色がついたら、②、③を入れ、蓋をし、野菜に火が通るまで加熱する。(約10分)
- ⑥ 皿に盛り、くし切りにしたレモンを添える。

ポイント：かつおで鉄の補給を。野菜は冷凍野菜やカット野菜をつかうと時短できます。レモンのさっぱりとした風味で妊婦さんにも食べやすくしています。オリーブ油は、便秘の解消にも効果的です。カツオの代わりにサバをつかうと、赤ちゃんの成長に必要なn-3系脂肪酸の補給に。

## 【副菜】納豆とおくらのチーズ和え

材料（2人分）	分量
納豆	2パック
おくら	100g
ベビーチーズ	2個
納豆のたれ	2袋
すりごま	小さじ2

- ① おくらは茹でて、1cm程度に切る。  
(切ってから、電子レンジで1分加熱でも可)
- ② ベビーチーズは、サイコロ状(小)に切る。
- ③ ①、②、納豆を混ぜ、納豆のたれを入れる。
- ④ 最後にすりごまをまぜる。

ポイント：納豆は手軽に手に入る食材で、葉酸も豊富です。おくらは食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンを豊富に含み妊婦さんにはおすすめの野菜です。チーズでさらにカルシウムをUP。味付けはたれを活用すると、パパでも簡単に美味しく出来あがります。

## 【汁物】はるさめスープ

材料（2人分）	分量
春雨（乾燥）	10g
豆苗	30g
しいたけ	1枚（約20g）
卵	2個
水	400cc
中華スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	適量

- ① 豆苗は、根本を切り落として洗い、3等分に切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 卵は、ボウルに割入れ、溶きほぐす。
- ③ 鍋に水 350ml を入れて沸騰したら、春雨、しいたけを入れ、春雨がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に豆苗を入れ、しんなりしたら、中華スープの素を入れる。

ポイント：豆苗は、えんどう豆を発芽させた野菜で、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養をバランスよくとることができます。葉酸も豊富に含まれており、妊娠中や授乳中におすすめの食材です。インスタントのスープでも野菜をプラスすると栄養バランスがよくなり、減塩にもなります。

### 【献立】1人分の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
ごはん	202	3.0	0.4	44.5	3.6	0.1	0
かつおと 野菜のソテー	304	38.8	12.5	6.9	22.8	3.1	0.3
おくらと納豆の チーズ和え	156	10.8	8.6	10.6	178.2	2.3	0.4
はるさめスープ	112	8.3	5.4	7.4	38.5	1.3	1.9
合計	774	60.9	26.9	69.4	243.1	6.8	2.6