



必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



1人分
エネルギー
218 kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

1人分
ビタミンD
2.8 μg

※写真はイメージです

うま味たっぷりのきのこ
チーズのドレッシングが相性抜群!

きのこじゃがいものサラダ

きのこ類はビタミンDが豊富に含まれています。
ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。
妊娠中は、特に母体の骨からカルシウムが胎児に移行するため、ビタミンDの
摂取が重要です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

じゃがいも……………	中1個(100g)		クリームチーズ……	大さじ1
ぶなしめじ……………	1パック(100g)		オリーブ油……………	大さじ1
舞茸……………	100g		マヨネーズ……………	大さじ1/2
マッシュルーム……………	3個(30g)	A	粒マスタード……………	大さじ1/2
オリーブ油……………	大さじ1		レモン汁……………	大さじ1/2
塩……………	少々		塩……………	少々
			こしょう……………	少々
			イタリアンパセリ……………	2枝

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱して粗熱を取ります。
- 2 ぶなしめじと舞茸は石づきを切り落としてほぐします。
マッシュルームは縦4等分に切ります。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を3分ほど炒めて塩をふり、皿に取り出して粗熱を取ります。
- 4 大きなボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、1と3、ちぎったイタリアンパセリを加えてさらによく混ぜます。

ココがPOINT!

じゃがいもは少しつぶしてポテトサラダのように作っても
美味しく召し上がっていただけます。