



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
260 kcal

1人分
食塩相当量
1.5g

1人分
鉄
2.9 mg

※写真はイメージです

不足しがちな食物繊維と鉄分が一度に摂れる

ごぼうと牛肉の トマトみそ煮込み

牛肉は鉄分を多く含む食材のため、必要量が増える妊娠・授乳期におススメです。また、妊娠期は便秘になりやすいため、食物繊維を多く含む根菜や味噌などの発酵食品を日々のお食事に摂り入れるとよいでしょう。冬が旬の野菜は食物繊維の多い食材が多いのでおススメです。

※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)

牛肉(薄切り) ……………	150g	カットトマト缶 ……………	1/2缶(200g)
A 塩 ……………	少々	水 ……………	大さじ4
こしょう ……………	少々	B 味噌 ……………	小さじ1
酒 ……………	大さじ1	砂糖 ……………	小さじ1
薄力粉 ……………	大さじ1	塩 ……………	小さじ1/4
ごぼう ……………	80g	こしょう ……………	少々
人参 ……………	80g	イタリアンパセリ ……………	適量
おろしにんにく ……	小さじ1/2	オリーブ油 ……………	大さじ1

- 1 牛肉は一口大に切り、Aをもみ込んだら薄力粉をまぶします。
- 2 ごぼうは細めのささがき、人参は薄めの短冊切りにします。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら2を入れて炒めます。
- 4 野菜が少ししんなりしてきたら1の牛肉を入れて炒め、火が通ったらBを加えて6~7分ほど煮ます。
- 5 皿に盛り、イタリアンパセリを散らします。



ごぼうと人参は少し薄めに切ることで、短時間でも火が通りやすくなります。