ヘルシーメニュー Healthy menu

必要な栄養を手軽に！

妊産婦向けレシピ

レシピ考案
デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生

※写真はイメージです

1人分 エネルギー	1人分 食塩相当量	1人分 葉酸
214 kcal	1.1 g	160.2 μg

不足しがちな栄養素が補えます

ブロッコリーとスナップえんどうのナムル

ブロッコリーにはビタミンEや鉄分が豊富に含まれています。どちらも体の冷えにおススメの栄養素のため、寒さの厳しいこの時期にぜひ取り入れたい食材です。また、ブロッコリーとスナップえんどうには妊娠初期に大切な葉酸が含まれています。どちらも食べ応えのある野菜のため、満足感を得やすい一品です。

※日本食品標準成分表　2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

- ブロッコリー……100g
- スナップえんどう……50g
- 赤パプリカ……60g
- 鶏ささみ……2本
- 酒……小さじ1
- A
  - ごま油……大さじ1と1/3
  - いりごま(白)…大さじ1と1/3
  - おろしにんにく……小さじ1と1/3
  - 鶏ガラスープの素(顆粒)……小さじ1
  - こしょう……少々

1. ブロッコリーは食べやすいサイズの小房に分け、沸騰したお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷まします。
2. スナップえんどうは筋を取り、沸騰したお湯で3分ほど茹で、ザルにあげて冷やし、斜め半分に切ります。
3. パプリカは7mm幅に切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱します。
4. 鶏ささみは筋を取り、フォークで数カ所穴をあけます。耐熱容器に入れて酒をふり、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱します。火が通っていなかったら裏返して再度１分加熱します。ラップをしたまま粗熱をとり、食べやすい大きさにほぐします。
5. ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。4を入れて軽く和え、1～3を加えて全体に混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

スナップえんどうは電子レンジではなく茹でることで、食感もあり、ハリのあるきれいな状態に仕上がります。