



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  
212 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.1g

1人分  
カルシウム  
163.4 mg

野菜をたっぷり味わえる、栄養満点の一品

## 小松菜と長ねぎのチーズチヂミ

小松菜は不足しがちな鉄分やカルシウムを豊富に含みます。これらの栄養素は特に妊産婦さんは不足しやすいため、おすすめの食材です。また、冬が旬の人参には喉の粘膜などの維持に必要なビタミンAが豊富なので、空気が乾燥するこの時期に、様々なお料理にプラスしていただきたい食材です。

※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(4人分)

|        |              |       |         |
|--------|--------------|-------|---------|
| 小松菜    | 1束(200g)     | 〈タレ〉  |         |
| 長ねぎ    | 1/2本(50g)    | 砂糖    |         |
| 人参     | 30g          | 醤油    |         |
| A      | 片栗粉          | 70g   | 酢       |
|        | 薄力粉          | 40g   | コチュジャン  |
|        | 砂糖           | 小さじ2  | ごま油     |
|        | 鶏ガラスープの素(顆粒) | 小さじ2  | いりごま(白) |
|        | 水            | 110ml |         |
| ピザ用チーズ | 40g          |       |         |
| ごま油    | 大さじ2         |       |         |
| 糸唐辛子   | 適量           |       |         |

- 小松菜は根元を切り落として洗い、1cm幅に切ります。長ねぎは斜め薄切り、人参は千切りにします。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、1とピザ用チーズを加えてさっくりと混ぜ合わせます。
- フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、生地を1/4量を流し入れ、ヘラなどで丸く広げます。焼き色がついたら裏返し、弱火の中火にしてヘラで軽く押さえつけながら3分ほど焼きます。同様に残り3枚分も焼きます。
- 3を一口大に切って皿に盛り、お好みで糸唐辛子をちらします。最後に混ぜ合わせたBを添えます。

### ココがPOINT!

裏返しにくい際は、一度お皿に取り出して再度フライパンへ滑らせて入れるとやりやすいです。