



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
272 kcal

1人分
食塩相当量
0.1 g

1人分
食物繊維
3.3 g

簡単に作れるお腹にうれしいデザート

彩りフルーツと黒ごまの ヨーグルト

黒ごまは不足しがちな食物繊維やカルシウムが豊富に含まれており、さらにポリフェノールも多く含まれています。バナナやキウイも食物繊維が豊富なため、便秘になりやすい妊娠期におススメの食べ合わせです。シナモンを加えることで、体を内側から温めてくれます。

※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)

ヨーグルト(無糖)……………200g	バナナ……………1本	
A [黒ねりごま……………大さじ2と1/2	キウイ……………1/2個
	……………大さじ2と1/2	いちご……………2個
	メープルシロップ……………大さじ1と1/2	シナモン……………適量
	……………大さじ1と1/2	ミント……………適宜

- バナナは斜め切り、キウイは1cm幅の半月切り、いちごはヘタを切り落として縦に3~4等分にします。
- ボウルにヨーグルトを入れ、Aを加えてさっと混ぜ合わせます。
- 器に2を2等分し、1を半量ずつのせ、シナモンをふります。お好みでミントを添えます。



ココがPOINT!

1人分ずつ作る際は、盛り付ける器の中でAを混ぜると洗いが減り、より手軽にお作りいただけます。