



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
339 kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
葉酸
126 μg

隠し味の味噌でコクをアップ

鶏むね肉とほうれん草の ミルクスープ

妊娠中に不足しがちな鉄分はほうれん草に多く含まれており、動物性たんぱく質の鶏肉と一緒に摂取することで、鉄の吸収率がアップします。また、妊娠初期～中期にかけて特に積極的に摂りたい栄養素の1つである葉酸は、ほうれん草や玉ねぎに多く含まれています。

※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)

鶏むね肉	200g	オリーブ油	小さじ1
塩	少々	牛乳	200ml
片栗粉	小さじ1/2	水	100ml
ほうれん草	100g	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個(50g)	味噌	小さじ1/2
ぶなしめじ	1/2株(50g)	ブラックペッパー	少々

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩を振って片栗粉を揉み込みます。
- 2 ほうれん草はさっと固めに茹でて水にさらし、しっかりと水気を絞って3cm幅に切ります。
玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を焼きます。
両面に軽く焼き色がついたら、玉ねぎとぶなしめじを加えて炒め合わせます。
- 4 水とコンソメを入れ、沸騰したら弱火にして蓋をし、3分ほど煮ます。
- 5 牛乳と味噌、ほうれん草を加えて沸騰直前まで加熱します。
器に盛りつけ、仕上げにブラックペッパーをふります。



ココがPOINT!

味噌の隠し味によって、牛乳とコンソメだけのスープよりもコクが深まります。