

## 【春】たけのこごはん & 真鯛とわかめの酒蒸し

ライフステージ

健康課題

妊産婦期



胎児の正常な発育・授乳期の栄養管理



### 献立

- ① たけのこごはん
- ② 真鯛とわかめの酒蒸し
- ③ 牡蠣ときのこのバターソテー 菜の花添え
- ④ ひじきとツナのサラダ
- ⑤ セロリとえのきの卵スープ

### 【使用している福岡県農林水産物】

米、たけのこ、にんじん、マダイ、わかめ、にんにく、絹さや、えのき、ぶなしめじ、博多な花（菜の花）、ひじき、たまねぎ、かいわれ大根、パプリカ、セロリ、卵

- 妊娠中の栄養は、母体の必要量に加えて、胎児や胎盤の発育、子宮や乳腺などの発達、血液の増産や体重増加などにより必要量が増加します。食事摂取基準では、これらの身体的・栄養学的特徴から、妊娠期では葉酸、ビタミンK、ビタミンDは通常の約2倍、鉄は約3倍の量を摂取することを推奨しています。
- 妊娠初期には葉酸摂取が欠かせませんが、つわりにより、思うように食が進みません。このメニューは、福岡の春の食材を利用して、葉酸や鉄に配慮しながら、つわりのある妊婦にさっぱりとした食事を提案しています。
- たけのこはグルタミン酸、チロリン、アミノ酸などを含むほか、カリウムを豊富に含んでいます。カリウムには足のむくみなどを取る効果があります。また、食物繊維が豊富で、便秘しやすい妊産婦に効果が期待されます。
- 福岡県のマダイの漁獲量は全国2位を誇ります。マダイは良質のタンパク質を豊富に含み、脂質が少なめなのが特徴です。特に天然物は100gあたり5.8gと養殖物の10.8gと比べると半分程度の脂質なので、カロリーも低めです。良質なタンパク質は、体力、筋力、免疫力を向上させ、代謝活動を促進する働きがあり、胎児の正常な発育に効果的と考えられます。
- にんにくには強い抗酸化作用があります。にんにくに含まれるアリシンはスコルジニンという成分とともにビタミンB1の効果を高め、疲労回復、体力増強、血行促進の効果などがあるとされています。
- しめじは、ビタミンB1、ビタミン2、ビタミンD、食物繊維を多く含んでいます。ビタミンB1は糖質の代謝を促進して、疲労回復、イライラの解消などの効果があるとされています。

### 【栄養価】

	妊産婦期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	817kcal	706kcal
たんぱく質	13%~20%	24.4%
脂質	20%~30%	27%
炭水化物	50%~65%	47.3%
鉄	3.3mg	4.2%
野菜量	120g	223g
カルシウム	217mg	189mg

## 【春】たけのこごはん & 真鯛とわかめの酒蒸し

### ① たけのこごはん

【材料・分量】(1人分)

米	80g
昆布だし	120g
たけのこ	30g
油揚げ	10g
にんじん	7g
砂糖	1.5g
みりん	2g
しょうゆ	3g



【作り方】

- 1.米を洗米し、分量の昆布だしで浸水する。
- 2.たけのこを下ゆでし、薄切りにする。油揚げは油抜きし、細切りにする。にんじんは千切りにする。
- 3.1に2を加え、砂糖、みりん、しょうゆを加えて炊飯する。

### ② 真鯛とわかめの酒蒸し

【材料・分量】(1人分)

マダイ	100g
塩	0.3g
生わかめ	20g
油	1g
にんにく	2g
酒	10g
絹さや	9g



【作り方】

- 1.マダイの切り身をバットに入れ、塩をふる。
- 2.沸騰した湯に生わかめを入れ、さつゆでる。食べやすい長さに切る。
- 3.フライパンに油、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出たら、わかめを入れ炒める。
- 4.クッキングシートに3をしき、その上に1を乗せて酒をふり、シートを折りたたみ、蒸し器に入れ10分蒸す。
- 5.絹さやの筋を取りゆでる。
- 6.4を蒸し器からだし、皿に移し5を飾る。

### ③ 牡蠣ときのこのバターソテー 博多な花添え

【材料・分量】(1人分)

えのき	20g
しめじ	20g
牡蠣	40g
バター	2g
こしょう	少々
博多な花(菜の花)	25g
だし汁	5g
しょうゆ	1g



【作り方】

- 1.えのき、しめじの石づきを取る。牡蠣をさつゆで洗う。
- 2.フライパンにバターを溶かし、牡蠣を入れ火を通す。さらに、えのき、しめじを入れ炒め、こしょうで味を調える。
- 3.菜の花を下ゆでし、だし汁としょうゆをひたす。
- 4.皿に2と3を盛りつける。

### ④ ひじきとツナのサラダ

【材料・分量】(1人分)

乾燥ひじき	2g
しょうゆ	1g
ツナ(缶)	10g
たまねぎ	10g
酢(たまねぎ用)	2g
かいわれ大根	3g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
オリーブ油	5g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.1g
ブラックペッパー	少々



【作り方】

- 1.乾燥ひじきを水で戻し水気を切ったら、フライパンでから煎りし、しょうゆで香りつける。ツナを加えて軽く炒め、ボールに移し冷ます。
- 2.たまねぎを薄切りにし、酢と合わせる(苦みが取れる)。
- 3.赤パプリカ、黄パプリカを細切りにする。かいわれ大根を半分に切る。
- 4.オリーブ油、酢、砂糖、塩、ブラックペッパーをボールで混ぜ、1～3を加えて混ぜる。

### ⑤ セロリとえのきの卵スープ

【材料・分量】(1人分)

セロリ	15g
えのき	15g
鶏がらだし	130g
塩	0.5g
こしょう	少々
水	2g
片栗粉	2g
卵	20g



【作り方】

- 1.セロリは薄切り、えのきは石づきを切り1/3に切りほぐす。
- 2.鶏がらだしに1を入れ火を通し、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 3.卵を割りほぐし、2に六じやくしを使って流し入れる。