

【冬】野菜たっぷり餃子 & 鶏レバーとこんにゃくの甘辛煮

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 野菜たっぷり餃子
- ② 鶏レバーとこんにゃくの甘辛煮
- ③ 梅風味ピクルス
- ④ 簡単卵入りコーンスープ
- ⑤ ごはん
- ⑥ 博多あまおうとキウイフルーツの盛り合わせ

【使用している福岡県農林水産物】

米・キャベツ・小ねぎ・にら・みつば・干しいたけ・しょうが・豚肉・鶏肉・にんにく・カリフラワー・きゅうり・牛乳・卵・パセリ・あまおう（いちご）・キウイフルーツ

- 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、福岡の冬の食材を利用して、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。
- キャベツはキャベジン（ビタミンU）を含んでいます。キャベジンには胃腸を丈夫にする働きがあります。また、ビタミンやミネラルも多く含んでおり、多くの栄養素を摂取することができます。胃酸の分泌を高め、ビタミンB12の吸収を増加する効果があるとされています。
- 鶏レバーはヘム鉄を多く含んでいます。ヘム鉄を多く含むレバーは吸収されやすく、鉄の給源としては最適です。ビタミンA、B群、葉酸、銅、亜鉛も含みます。
- 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われています。
- カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、母子を感染症などから守る効果が期待されます。また、食物繊維も豊富で、便秘に悩まされやすい妊産婦に効果的と考えられます。
- いちごはビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用があります。また、葉酸を含んでいます。いちごは洗うだけで食べられ、さっぱりしているので、つわりの時など食べやすい食材です。

【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	816kcal
たんぱく質	13%~20%	17.5%
脂質	20%~30%	22.9%
炭水化物	50%~65%	59.6%
鉄	3.3mg	5.0mg
野菜量	120g	181g
カルシウム	217mg	180mg

【冬】野菜たっぷり餃子 & 鶏レバーとこんにゃくの甘辛煮

①野菜たっぷり餃子

【材料・分量】(1人分)

キャベツ	40g	小ねぎ	5g
にら	10g	みつば	10g
干しいたけ	2g	しょうが	3g
塩	0.3g	豚ひき肉	40g
こしょう	少々		
濃口しょうゆ(下味用)	2g		
ごま油	1g		
片栗粉	1g		
餃子の皮	48g		
小麦粉	1g		
サラダ油	3g		
酢(酢しょうゆ用)	5g		
濃口しょうゆ(酢しょうゆ用)	3g		



【作り方】

- キャベツはゆでて、みじん切りにし水気をしぼる。小ねぎ、にら、みつばは小口切りにする。干しいたけは水に戻しみじん切りにする。しょうがはすり下ろしておく。
- ボウルに1と塩を入れよくもみ、野菜をしんなりさせる。
- 2に豚ひき肉、しょうがを入れ混ぜ合わせる。さらに、こしょう、しょうゆを入れ、下味をつける。
- 3にごま油を入れ香り付けをし、片栗粉を混ぜ合わせ焼いた時の肉汁を閉じ込める。
- 餃子の皮で4のタネを包み、小麦粉をふたバットに並べる。
- フライパンに油を引き、餃子を並べ焼く。焼き目が付いたら差し水をし、蓋をして蒸し焼きにする。水がなくなったら蓋を開け、焼き目を調整する。
(差し水は、強火で餃子を焼く場合は、餃子の半分程度の水、中火で焼く場合は4分の1程度が目安。)
- 酢としょうゆをあわせて添える。

②鶏レバーとこんにゃくの甘辛煮

【材料・分量】(1人分)

若鶏レバー	35g	塩	0.5g
こんにゃく	35g	にんにく	2g
しょうが	2g	サラダ油	2g
砂糖	3g	濃口しょうゆ	3g
酒	3g	唐辛子	0.1g
ごま	1g		



【作り方】

- 鶏レバーは、脂肪や筋を取り除き一口大に切る。沸騰したお湯に塩を入れ5分ほど炊きザラにあげる。
- こんにゃくは、鶏レバーと同じ大きさにちぎる。沸騰した湯に入れ下ゆでする。
- にんにく、しょうがをみじん切りにする。フライパンに油とにんにく、しょうが、1を入れ、1に焼き色が付くまで炒める。さらにこんにゃくを入れて炒める。
- 3に水(分量外: 具にかぶる程度)、砂糖、しょうゆ、酒、唐辛子、ごまを入れて水気がなくなるまで炒め煮にする。

※レバーは鉄の摂取には欠かせませんが、ビタミンAを非常に多く含むため、妊娠初期の胎児の細胞分化の進む段階では摂取に注意が必要です。少量ずつを頻回に摂取することをおすすめします。

③梅風味ピクルス

【材料・分量】(1人分)

カリフラワー	30g
きゅうり	40g
梅酢	3g
砂糖	1g
酢	5g



【作り方】

- カリフラワーを一口大に切り、下ゆでする。きゅうりは、スティック状に切る。
- 梅酢(果肉入り)、砂糖、酢を合わせる。
- 1と2を混ぜ合わせる。

④簡単卵入りコーンスープ

【材料・分量】(1人分)

コーンクリーム(缶)	35g
鶏がらだし	80g
牛乳	50g
塩	0.5g
卵	15g
ロースハム	5g
パセリ	1g



【作り方】

- コーンクリームは粒があればミキサーにかける。
- 鶏がらだしに1を入れ加熱する。沸騰したら牛乳を入れ、吹きこぼれないように気をつけながらかき混ぜる。味見をしなから塩で味を調える。
- ロースハム、パセリをみじん切りにする。卵を溶く。
- 2に卵を回し入れる(かき玉汁のように)。器に注ぎ、ロースハムとパセリで飾り付ける。

⑤ごはん

【材料・分量】(1人分)

米	70g
水	105g

【作り方】

- 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。



⑥博多あまおうとキウイフルーツの盛り合わせ

【材料・分量】(1人分)

あまおう(いちご)	20g
キウイフルーツ	30g

【作り方】

- いちごは洗い半分は切る。キウイは皮をむき輪切りにする。皿に盛り合わせる。

