

妊娠中にとりたいおすすめ食材 3

鉄分を多く含む食材とレシピ

鉄分

妊娠すると母体の血液量が増加するため、多くの鉄分が必要となります。吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒に取る工夫も必要です。

多く含む食材

いわし・レバー・あさり・豆類
高野豆腐・小松菜・切り干し大根
ひじきなど



§ひよこ豆のカレートマト煮§

材 料：

ひよこ豆又はレンズ豆（水煮）	200g	オリーブ油	大さじ1
カットトマト缶	200g	水	1/2カップ
玉ねぎ	100g	A 固形ブイヨン	1/2個
ベーコン	1枚	カレー粉	小さじ1/2
ブロッコリー	40g	塩	少々
にんにく	1/4かけ	こしょう	少々

作り方：

- ①. 玉ねぎ、ベーコン、ブロッコリーは小さめの角切りにする。
- ②. にんにくはみじん切りにする。
- ③. 鍋にオリーブ油を熱してにんにくと玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたらベーコンを加えてサッと炒める。
- ④. ③にトマト缶とAを入れ、煮立ったらレンズ豆とブロッコリーを加える。塩、こしょうで味を調え、蓋をして10分ほど弱火で煮る。

*パンにのせたり、パスタソースにおすすめです。

妊娠中にとりたいおすすめ食材 3

鉄分を多く含む食材とレシピ

鉄分

妊娠すると母体の血液量が増加するため、多くの鉄分が必要となります。吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒に取る工夫も必要です。

多く含む食材

いわし・レバー・あさり・豆類
高野豆腐・小松菜・切り干し大根
ひじきなど



§ ひじきとじゃこの炊き込みご飯 §

材 料：

米	2合	A	顆粒和風だし	小さじ1
生ひじき	100g		みりん	大さじ2弱
ちりめんじゃこ	30g		酒	大さじ2弱
人参	1/4本		しょうゆ	大さじ2弱
油揚げ	1枚		小ねぎ(小口切り)	適量

作り方：

- ①. 米は洗ったら、水をきっておく。
- ②. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてせん切り、人参もせん切りにする。
- ③. 炊飯器に米、Aを入れてから2合の目盛まで水を入れる。
- ④. ちりめんじゃこ、ひじき、人参、油揚げを加えて炊く。
- ⑤. 炊き上がったら、さっくりとかき混ぜる。
- ⑥. お茶碗によそい、小ねぎを散らす。