

妊婦さんにピッタリ！！

簡単！カリカリにぼし



調理時間
5分

< 1人分の栄養価 >

65 Kcal / カルシウム 103 mg

噛み応えのあるにぼしは噛む回数が増えて、満腹感が増すため小腹が減ったときのおやつにぴったり！



材料 (4人分)

・ にぼし	50g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
・ いらごま	小さじ1

< 作り方 >

耐熱容器ににぼしを広げ、ラップをかけず電子レンジ(500W)で2分加熱しカリッとさせる。

別の耐熱容器に の調味料を加えて、ラップをかけず電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。

の耐熱容器に の煮干しを加え混ぜ、ラップをかけず電子レンジ(500w)で1分加熱し、いらごまを加えて軽く混ぜる。



簡単！カルシウム UP

さわやかケーキ



調理時間
60分

< 1切れ分の栄養価 >

108 Kcal / カルシウム 64.3 mg

ヨーグルトとレモン汁で爽やかさっぱり。
夏場やつわりの時にぴったり！



材 料 (パウンド型 21cm)

・ホットケーキミックス	100g
・ヨーグルト	400g
・レモン汁	大さじ1
・たまご	2個
・砂糖	50g
・サラダ油	大さじ1

< 作り方 >

オーブンを170℃で予熱しておく。

ボウルに材料をすべて加え、よく混ぜる。

型に合わせてクッキングシートを敷き、生地を流す。

オーブンで50分焼く。焼けたら型から出して粗熱をとる。

10等分に切り分ける。



ホットケーキミックスで

簡単！スコーン



調理時間
30分

< 1個分の栄養価 >

157 Kcal / カルシウム 72.5 mg

ホットケーキミックスで簡単に作ることができます。冷凍保存もできるので、朝食・おやつなどにもおすすめです。



材 料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バター 50g
- ・スキムミルク 大さじ3
- ・牛乳 50cc

< 作り方 >

オーブンを170℃で予熱しておく。バターはレンジで温めておく。

ボウルにホットケーキミックス、バター、スキムミルクを加えて混ぜる。

のボウルに牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、ひとまとまりにする。

ラップの上に取り出し丸形に整え、8等分にする。

クッキングシートを敷いた鉄板に並べて、オーブンで20分焼く。



☀️朝食にもピッタリ

バナナマフィン



調理時間
35分

< 1個分の栄養価 >

275 Kcal / 鉄分 0.9 mg

バナナにはカリウム、プルーンには鉄が多く含まれています。妊娠中の大切な栄養素です。ぜひ作ってみてください。朝食にもピッタリ！



材 料 (2個分)

- | | |
|-------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 100g |
| ・バナナ | 1本 |
| ・絹ごし豆腐 | 75g |
| ・プルーン | 2個 |

< 作り方 >

オーブンを170℃で予熱しておく。プルーンは4～6等分にする。

ボウルに皮をむいたバナナを加えて粗くつぶす。

のボウルにホットケーキミックス、豆腐を加えてよく混ぜる。

プルーンを加えてサッと混ぜ、型に流してオーブンで20分焼く。



カルシウムたっぷり

ヨーグルトムース



調理時間
2時間

< 1個分の栄養価 >

62 Kcal / カルシウム 87.5 mg

日本人はカルシウムが不足している傾向があり、妊婦さんには特に積極的に摂取してほしい栄養素の1つです。



材料 (2人分)

ヨーグルト	100g
牛乳 or 豆乳	50cc
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
・ゼラチン	3g
・水	大さじ2
・ジャム	小さじ2

< 作り方 >

ゼラチンに水を加えてふやかし、電子レンジ(500w)で30秒加熱する。

ボウルに の材料を加え、泡だて器でよく混ぜる。

のボウルに のゼラチンを加えて混ぜ、器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。

食べる直前にお好みのジャムをのせる。



貧血 便秘予防

白玉あずき



調理時間
20分

< 1人分の栄養価 >

177 Kcal / 鉄分 1.0 mg

小豆には食物繊維・鉄・カリウムなどの栄養素を含んでいます。貧血・便秘の予防になります。



材料 (2人分)

・かぼちゃ	30g
・白玉粉	30g
・絹ごし豆腐	15g
牛乳	60cc
茹で小豆(缶詰)	80g

< 作り方 >

かぼちゃは一口大に切り茹でる。かぼちゃに火が通ったらザルにとる。

かぼちゃの皮をむき、ボウルに加えてつぶす。

のボウルに白玉粉、豆腐を加え混ぜ、耳たぶ位の固さにこねて
8等分にして丸める。

鍋にお湯を沸かし、沸騰したら を加える。団子が浮いてきたら 1分程加
冷水にとり、ザルにあけて水けをきる。

鍋に の材料、 の団子を加えてひと煮立ちさせて器に盛る。

