

妊娠中にとりたいおすすめ食材 2

カルシウムを多く含む食材とレシピ

カルシウム

身体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。妊娠中は、赤ちゃんの骨や歯を作るためにカルシウムが必要になります。

多く含む食材

牛乳・乳製品
ししやも・桜えび・しらす干し
木綿豆腐・高野豆腐・小松菜
ひじき・ごまなど



§ 高野豆腐のそぼろ丼 §

材 料：

高野豆腐（5×7cm 程度）	2枚		酒	大さじ2
A {	生姜すりおろし	小さじ1/2	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ1
	だし汁	200cc		

作り方：

- ①. 高野豆腐はたっぷりのぬるま湯につけて戻す。
水気をしっかり絞り、みじん切りにする。
- ②. 鍋に①とAの材料を全て入れ、強火で煮る。
- ③. グツグツと沸騰してきたら火を弱め、ヘラでかき混ぜながら水分が無くなるまで炒り煮する。
- ④. 器に温かいご飯を盛り、③をのせる。
*炒り卵と青菜やきぬさや、枝豆などを一緒に盛り付けると彩が良くなります。

妊娠中にとりたいおすすめ食材 2

カルシウムを多く含む食材とレシピ

カルシウム

身体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。妊娠中は、赤ちゃんの骨や歯を作るためにカルシウムが必要になります。

多く含む
食材

牛乳・乳製品
ししやも・桜えび・しらす干し
木綿豆腐・高野豆腐・小松菜
ひじき・ごまなど



§ほうれん草とトマトのチーズ焼き§

材 料：

トマト	1個	塩	少々
ほうれん草	1/2束	マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	40g		

作り方：

- ①. ほうれん草は沸騰した湯で2分位茹で、ザルに出し水道水で冷やす。
- ②. 水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③. トマトは横半分に切って種の部分を取り、一口大に切る。
- ④. ボウルにトマト、ほうれん草、塩、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑤. ④を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズがとけ、焼き色がつくまで焼く。