

# 管理栄養士おススメ

## 葉酸 レシピ



### 納豆おくらアボカド丼

#### スピードメニュー



1食分あたり 418kcal  
鉄分2.1mg カルシウム73mg  
葉酸121μg 食塩相当量 0.6g

#### 材料 (2人分)

- 納豆 2パック
- 付属のタレ 2パック分
- アボカド 1/2個
- 茹でおくら 1/2パック分
- かつおぶし 1パック
- 焼きのり (2切) 1/2枚
- ごはん 150g × 2食分

#### 作り方

- ①アボカドは角切り、オクラは小口切にする。焼き海苔は手で細かく揉む。
- ②ボウルに納豆、たれ、アボカド、おくら、かつおぶしをしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ごはんの上に②を盛り、海苔をふりかける。
- ④お好みで、わさびやからしを加えてみても。

### 葉酸はビタミンB群の一種です。

緑黄色野菜や豆類、果物等に多く含まれています。

細胞増殖が盛んな胎児が順調に发育するために特に重要なビタミンです。

厚生労働省は胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させるために、妊娠計画中・妊娠の可能性のある女性 (少なくとも妊娠1カ月以上前から妊娠3カ月まで) は食事に加えてサプリメント等に含まれるピテロイルモノグルタミン酸 (モノグルタミン型葉酸) を400μg/日摂取することを推奨しています。

## ほうれん草と舞茸のオムレツ

#### 朝食におススメ



1食分あたり 235kcal  
鉄分2.1mg カルシウム201mg  
葉酸111μg 食塩相当量 1.0g

#### 材料 (2人分)

- ほうれん草 1/3輪
- 舞茸 1/4パック
- バター 大1
- A
  - 卵 3個
  - 牛乳 50ml
  - 粉チーズ 大1.5
  - 塩・コショウ 少々
- ケチャップ 大1

#### 作り方

- ①ほうれん草、舞茸は適当な大きさに切る。
- ②フライパンにバター半量を熱し、①を炒める。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、②を加える。
- ④フライパンに残りのバターを熱し、③を流し入れ、大きく混ぜながら熱し、折るように形を整える。
- ⑤火が通れば器に盛り、ケチャップをかける。

#### 作り置きにぴったり

### 小松菜ナムル

1食分あたり 71kcal  
鉄分2.1mg カルシウム171mg  
葉酸75μg 食塩相当量 0.6g

#### 材料 (2人分)

- 小松菜 1輪
- 白ごま 大1
- ごま油 大1/2
- 醤油 小1/2
- 鶏ガラスープの素 小1/2
- んにくすりおろし 小1/2

## モロヘイヤと豆腐のスープ



1食分あたり 44kcal  
鉄分0.7mg カルシウム119mg  
葉酸41μg 食塩相当量 1.1g

#### 材料 (2人分)

- モロヘイヤ 1束
- 木綿豆腐 1/4丁 (75g)
- A
  - 鶏ガラスープ 小1
  - 醤油 小1
  - 水 1.5カップ (300ml)

#### 作り方

- ①モロヘイヤは茎ごと熱湯で湯がく (5秒)。冷水に取り、水気を切って、細かく切る。
- ②豆腐は1cm角に切る。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら②を入れ、ひと煮立ちしたら①を入れ、温まったら火を止めて器に盛る。



#### 作り方

- ①小松菜は塩ゆでして、ザルに上げ、粗熱を取る。幅3~4cmに切り、水気をしっかり絞る。
- ②ボウルに小松菜以外の材料を全て混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、器に盛る。