

# 管理栄養士おススメ 体重コントロール レシピ

## 蒸し鶏のサラダ



レンジで簡単

1食分あたり 95kcal  
鉄分0.4mg カルシウム36mg  
葉酸50μg 食塩相当量 0.4g  
(レタス100gの場合)

### 材料 (2人分)

鶏ささ身	2本 (100g)
塩	少々
コショウ	少々
酒	大1
レタスなどお好みの野菜	
A ささ身の蒸し汁	大1
A 酢	小1
A ごま油	小1
A しょうゆ	小2/3

### 作り方

- ①塩コショウしたささ身、酒を耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジで加熱(600W約2.5分)。そのまま蒸らし、荒熱がとれたら手で裂きほぐす。※蒸し汁は取っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ③器にお好みの野菜、①のささ身を盛り、②のドレッシングを添える。

鍋に入れるだけ

## さば水煮缶とキャベツのトマト煮



カルシウム  
たっぷり

1食分あたり 266kcal  
鉄分1.5mg カルシウム206mg  
葉酸140μg 食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶 (190g)
キャベツ	1/4個 (4等分にカット)
にんにく	1/2片 (みじん切り)
玉ねぎ	1/4個 (うす切り)
トマト水煮缶	1/4缶 (100g)
水	1カップ (200g)
コンソメ	小1
バター	大1/2
塩	適宜
コショウ	適宜
パセリ	適宜

### 作り方

- ①鍋にバターを塗り、にんにく、キャベツを並べる。玉ねぎ、トマト水煮、水、さば水煮と缶汁、コンソメを全て入れてフタをする。
- ②強火にかけて沸騰したら、弱火で約20分煮る。
- ③お好みで塩コショウで味を調べて、お好みでパセリを散らす。

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出

- 体重は2日に1回は量る
- つわりが落ち着けば、3食規則正しく摂る
- 脂質の少ない和食献立がおススメ
- 脂質(揚げ油、炒め油、肉や魚の脂)に注意し、炭水化物(ごはん、パン、めん)の量を調節する
- 甘いおやつや飲み物は控える

(プレーンヨーグルト、果物、ゼリー、無糖炭酸水などに置き換える)

