

葉酸たっぷりランチプレート



摂取目標量
340 μ g

1食分合計
846kcal
葉酸
280 μ g

食塩
相当量
2.9g

磯辺揚げ

材料 (2人分)

- ① ささみ・・・2本 3等分にそぎ切り、酒をふる
酒・・・・・・適量
- ② ししゃも・・・2尾
- ③ 竹輪・・・・・・1本 縦に切れ目を入れる
納豆・・・・・・30g
大葉・・・・・・1枚 縦に半分に切る
- ④ ブロッコリー・・・40g 小房に切る
天ぷら粉・・・・適量 袋の表記通りに衣を作る
青のり・・・・・・適量

作り方

1 下準備

材料それぞれ準備する。

③の竹輪は切れ目を入れた竹輪に大葉と納豆を入れ、
ようじで2カ所止める。

2 揚げる

材料それぞれに衣をつけて揚げる。

1人分●231kcal ●食塩相当量0.8g ●葉酸85 μ g



お子様でも一口で食べやすい

一口海苔巻き

材料 (2人分)

- ご飯・・・・・・お茶軽く碗2杯
- 焼き海苔・・・3枚 手巻きすし用
- ① かつお節・・・2g
チーズ・・・・1個 6等分に切る
- ② 海苔佃煮・・・大さじ1
ごま・・・・・・少々
- ③ ツナ・・・・・・1/2缶 油をきりマヨネーズで和える
マヨネーズ・・・小さじ2
大葉・・・・・・1枚

作り方

1 巻く

海苔にご飯100gほどをおいて巻く。
1本を6等分に切る。

2 盛り付け

切った海苔巻きに具材をのせる。

1人分●345kcal ●食塩相当量0.9g ●葉酸90 μ g



パリパリといくらでも食べられます

生野菜スティック

材料 (作りやすい分量)

胡瓜・大根・セロリ・人参・ラディッシュなど

お好みの野菜をスティック状に切る

【キャロットドレッシング】

- 人参・・・・・・1/4本 すりおろす
- 酢・・・・・・大さじ2
- はちみつ・・・小さじ1/2
- 薄口醤油・・・小さじ1/2
- オリーブ油・・・大さじ1/2
- 黒コショウ・・・少々

【胡麻マヨソース】

- マヨネーズ・・・大さじ1
- みそ・・・・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・小さじ1
- すりごま・・・小さじ1

作り方

1 下準備

材料それぞれ準備する。

ドレッシングを作る。

2 盛り付ける

野菜をグラスなどに入れ、ドレッシングを添える

□ドレッシングは、サラダや豚しゃぶのタレにもオススメです

1人分●112kcal ●食塩相当量0.6g ●葉酸45 μ g



きな粉、黒豆で葉酸の補給を!

きな粉蒸しパン

材料 (8個分)

- 砂糖・・・・・・20g
- 卵・・・・・・1個
- 牛乳・・・・・・100cc
- ホットケーキミックス・・・160g
- きな粉・・・・・・大さじ4
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- 蒸し黒豆・・・・・・適量

作り方

1 生地を作り蒸す

材料を全て上から順にボールに入れて、
その都度泡立て器で混ぜる。

アルミカップ等に入れて15分くらい蒸す。

1人分●142kcal ●食塩相当量0.2g ●葉酸34 μ g



ほうれん草と卵のスープ

材料 (2人分)

- ほうれん草・・・20g 食べやすい長さに切る
- 卵・・・・・・1/2個
- ガラスープの素やコンソメなど

作り方

1 スープを作る

ガラスープ又はコンソメを表示通りに作り、ほうれん草を入れる。
溶き卵も加え、火を通す。

□野菜はお好みの野菜でも◎

1人分●16kcal ●食塩相当量0.4g ●葉酸26 μ g

