

# 1品で簡単！バランスメニュー

フライパン1つで作れる

## あさりのスパゲティ (1人分)

|                |         |
|----------------|---------|
| スパゲティ (乾)      | 100g    |
| あさり水煮缶 (缶汁も)   | 1/2 缶   |
| にんにく…みじん切り     | 適量      |
| 赤唐辛子…輪切り       | 適量      |
| オリーブ油          | 適量      |
| 水              | 200cc 位 |
| ミニトマト…1/4 にカット | 4 個     |
| 大葉…千切り         | 5 枚     |
| 黒こしょう          | お好みで    |

## あずきオレ

|       |       |
|-------|-------|
| 牛乳    | 200ml |
| ゆであずき | 20g   |

エネルギー665kcal 食塩相当量 1.3g

鉄 10.5mg

<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油, にんにく, 赤唐辛子を入れ中火にかける。
- ②香りが立ってきたら水を入れる。
- ③沸騰したら半分に折ったスパゲティをばらすように入れ, 蓋をして中火で表示時間プラス1分茹でる。
- ④あさり水煮缶, ミニトマトを加え, 蓋をして1分ほど温める。
- ⑤皿に盛りつけ, 好みに黒こしょうをふり, 大葉をのせる。
- ⑥あずきオレは牛乳とゆであずきを混ぜるだけ。

## 主食 スパゲティ

主食はしっかり食べましょう！  
スパゲティには食塩が含まれていません。あさりの旨味だけでおいしく出来上がります。

茨城県民の食塩摂取量は1日9.7g程度(女性平均)です。女性の食塩摂取目標量は1日6.5g未満。食事の量が増えると食塩の量も増えがちです。

食塩量が多いと妊娠高血圧症候群の原因になるので, うす味を心がけ, 素材の味を楽しみましょう。

## 主菜 あさり

手軽に鉄が摂りやすいあさり缶。妊娠後期に必要な一日の鉄量は16.0mgです。このメニューで必要な鉄量の2/3が摂れます。



## 副菜 野菜

お好みの野菜をプラスすると, ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れます。