

1品で簡単！バランスメニュー

たまごのポトフ (1人分)

とりもも肉	40g
キャベツ	50g
にんじん	25g
じゃがいも	60g
卵	1個

サラダ油	適量
水	
コンソメ	
カレー粉	
こしょう	

パセリ

パン

食パン	6枚切り1枚 (60g)
ライ麦パン	6枚切り1枚 (60g)

バナナヨーグルト

ヨーグルト	50g
バナナ	1/2本

エネルギー634kcal 食塩相当量2.2g



<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を入れて熱し、とり肉を炒める。肉に火が通ったら、大きめに切った野菜を炒め、水を入れて煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、コンソメ、カレー粉を入れる。卵をスープに割り入れ、鍋に蓋をして20秒加熱し火を止める。
- ③ こしょうでスープの味をととのえ、卵が崩れないよう器に盛り、できあがり。

主食 パン

主食を中心にしっかりエネルギーを摂ることで、栄養バランスが良くなります。余分なお菓子に手が伸びなくなります。

主菜

たまご
とりもも

赤ちゃんのアレルギー予防のために妊娠中に特定の食品を避けたりすることは推奨されていません。肉・魚・卵・大豆製品を偏りなく組み合わせて食べましょう。

副菜 野菜

不足しがちなビタミン・ミネラルを、副菜でしっかり摂りましょう。煮ると野菜のかさが減るので、たっぷり食べる事ができます。