

妊娠期のおすすめレシピ

厚揚げと豚肉のバターポン炒め



一口メモ

妊娠中に積極的に摂りたい栄養素の
鉄、葉酸、カルシウムが摂れる
主菜レシピです！
ブロッコリーに含まれるビタミンCは、
鉄の吸収をアップさせてくれます♪

材料（4人分）

- ・豚もも薄切り肉 200g
- ・厚揚げ 260g（2枚）
- ・ブロッコリー 240g（1株）
- ・コーン（冷凍） 30g
- ・ごま油 4g（小さじ1）
- ・バター 10g
- ・ぽん酢しょうゆ 36g（大さじ2）



作り方

- ①厚揚げは一口大に切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、
耐熱容器に入れ電子レンジで2分ほど加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉、厚揚げを炒める。
豚肉の色が変わったら、残りの具を加えてさっと炒める。
- ③ポン酢しょうゆを加えて汁気を飛ばすように炒める。
- ④仕上げにバターを入れて炒める。

栄養価（1人あたり） エネルギー240kcal カルシウム190mg
葉酸160μg 鉄2.9mg 食塩相当量0.8g