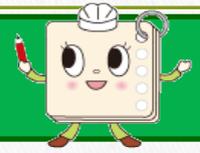


# 葉酸 Rich 一品レシピ



## にらと桜エビの卵焼



★★★ 葉酸 79μg

エネルギー151kcal 食塩 0.8g  
たんぱく質8.9g 脂質11.4g 炭水化物2.2g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.13mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.8μg

- 材料 (2人分)  
にら 1束 (100g)  
鶏卵 2個  
桜エビ 6g  
塩 ミニ1(1g)  
サラダ油 大1/2  
※お好みでラー油を
- 作り方  
1. にら: 2~3cmに切る。  
2. 鶏卵: わりほぐす。  
3. 1と2を混ぜ、桜エビを加え、塩で調味する。  
4. フライパンにサラダ油を入れ、3の卵液を流し入れ焼く。

## 小松菜入りスクランブルエッグ



★★★ 葉酸 77μg

エネルギー138kcal 食塩 0.7g  
たんぱく質6.9g 脂質11.3g 炭水化物1.4g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.1mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.5μg

- 材料 (2人分)  
小松菜 2株 (100g)  
鶏卵 2個  
塩 ミニ1(1g)  
サラダ油 大1/2
- 作り方  
1. 小松菜: 1.5~2cmに切る  
2. 鶏卵: わりほぐす。  
3. 1と2を混ぜあわせ、塩で調味する。  
4. フライパンにサラダ油を入れ、3の卵液を流し入れ焼く。

★小松菜→ほうれんそう50gもおすすめ♪ 葉酸 127μg

★★★★

## 枝豆入り小松菜と厚揚げの炒め煮



★★★★★ 葉酸 151μg

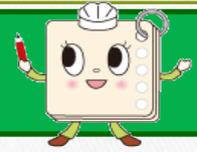
エネルギー336kcal 食塩 1.8g  
たんぱく質21.9g 脂質21.3g 炭水化物11.2g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.37mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.3μg

- 材料 (2人分)  
小松菜 2株 (120g)  
厚揚げ 160g  
冷凍枝豆 40g  
豚ひき肉 100g  
サラダ油 小1  
水溶き片栗粉  
A  
しょうゆ 小4  
酒 大1  
みりん 大1/2  
砂糖 大1/2  
水 大1/2
- 作り方  
1. 小松菜: ~4cmに切る  
2. 厚揚げ: 油抜きをし、8等分に切る。  
3. Aを混ぜておく。  
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒め、ひき肉の色が変わってきたら厚揚げを加えてさらに炒める。  
5. Aの合わせ調味料を加え、小松菜と枝豆を加えてさっと煮る。  
6. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

※レシピ材料にある「小1」は「小さじ(5cc)1杯」「大1」は「大さじ(15cc)1杯」、「ミニ1」は「ミニスプーン(1cc)1杯」を示します。

# 葉酸 Rich 一品レシピ



## ブロッコリーと シーフードの香り炒め



★★★★★ 葉酸 238μg  
★★★

エネルギー143kcal 食塩 1.3g  
たんぱく質11.0g 脂質4.7g 炭水化物13.1g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.37mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 5.8μg

- 材料（2人分）  
ブロッコリー 1株  
                  (100g)  
冷凍シーフード 150g  
赤パプリカ 1/4個  
長ネギ 1/2本  
おろししょうが 小1/4  
サラダ油 小2

- A  
塩 小1  
砂糖 小1/3  
オスターソース 小1/2  
中華スープの素 1g  
水60g / こしょう少々  
水溶き片栗粉

- 作り方  
1. ブロッコリー：小房に分けて茹でる。赤パプリカは横に長ネギは、斜めに、それぞれ5mm幅に切る。シーフードミックスは解凍後、酒小さじ1、小麦粉小さじ1をまぶす。  
2. Aを混ぜ合わせておく。  
3. フライパンにサラダ油を入れ、長ネギとしょうがを中火で香りが出るまで炒める。強火にして赤パプリカ、シーフードミックスの順に加えてさっと炒める。  
4. Aを加え、煮立ったらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ねばねば納豆



★★★★★ 葉酸 124μg

エネルギー94kcal 食塩 0.4g  
たんぱく質8.3g 脂質4.2g 炭水化物7.0g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.21mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0μg

- 材料（2人分）  
納豆 2パック  
モロヘイヤ 60g  
しょうゆ 小1  
かつおぶし 適量  
からし 適量

- 作り方  
1. モロヘイヤは、茹でて食べやすい大きさに刻む。  
2. モロヘイヤの上に納豆、かつおぶしをのせ、からしとしょうゆをつける。

## にらとハムのナムル



★★★ 葉酸 79μg

エネルギー74kcal 食塩 0.8g  
たんぱく質4.6g 脂質4.9g 炭水化物4.0g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.17mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.1μg

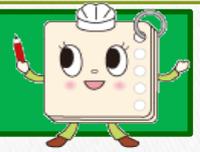
- 材料（2人分）  
にら 1束半 (140g)  
ロースハム2枚  
                  (30g)

- A  
白いりごま 大1/2  
長ネギ 2cm(5g)  
しょうゆ 小1  
ごま油 小1/2

- 作り方  
1. にらは茹でてから3cm長さに切り、ハムは半分に切り、細く切る。  
2. Aを混ぜ合わせ、にらとハムを加えてあえる。



# 葉酸 Rich 一品レシピ



## せりのごま和え



葉酸 91 μg

★★★

エネルギー61kcal 食塩 0.4g  
たんぱく質2.7g 脂質4.1g 炭水化物4.7g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.12mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0 μg

- 材料 (2人分)  
せり 2束 (150g)  
A  
白いりごま 大1  
ごま油 小2/3  
しょうゆ 小1  
砂糖 小2/3

- 作り方  
1. せりは、茹でて4~5cm長さに切る。  
2. Aを混ぜ合わせ、せりの荒熱がとれたらあえる。

## ほうれんそうと コーンナムル



葉酸 124 μg

★★★★★

エネルギー50kcal 食塩 0.4g  
たんぱく質2.3g 脂質1.9g 炭水化物7.0g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.16mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0 μg

- 材料 (2人分)  
ほうれんそう 100g  
冷凍コーン 40g  
A  
にんにくみじん切り 少量  
一味唐辛子 適量  
長ネギみじん切り 小1/2  
ごま油 小1/2 しょうゆ小1  
白いりごま ミニ1

- 作り方  
1. ほうれんそうは、茹でて4~5cm長さに切る。  
2. Aを混ぜ合わせ、ほうれんそう、コーンとあえる。

## 春菊と桜えびの煮びたし



葉酸 203 μg

★★★★★  
★★

エネルギー66kcal 食塩 0.8g  
たんぱく質5.9g 脂質2.5g 炭水化物5.6g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.15mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.6 μg

- 材料 (2人分)  
春菊 200g  
桜えび 10g  
A  
だし汁 60g  
しょうゆ 小1  
みりん 小1  
ごま油 小1

- 作り方  
1. 春菊は、茹でて4~5cm長さに切る。  
2. Aを混ぜ合わせ、桜えび、茹でた春菊とあえる。

## ブロッコリーと トマトのごま和え



葉酸 101 μg

★★★★★

エネルギー57kcal 食塩 0.6g  
たんぱく質3.4g 脂質2.9g 炭水化物6.5g

ビタミンB<sub>6</sub> 0.16mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.6 μg

- 材料 (2人分)  
ブロッコリー 60g  
ミニトマト 6個  
黒ゴマ 10g  
砂糖 小1/2 (4g)  
しょうゆ 小1・1/3

- 作り方  
1. 小房に分けたブロッコリーを茹でる。  
2. ミニトマトを半分に切る。  
3. すり黒ゴマ、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてあえる。