

葉酸Rich レシピ集

坂戸市・女子栄養大学さかど葉酸プロジェクトチーム



坂戸市けんこう大使 やるぞうくん

みどり色野菜（素材）ガイド&レシピ一覧

（ ）内の数値は、一人あたりの「葉酸値」を示します。

ほうれん草 <旬> 12月～1月

レシピ 1～3ページ

- ・ほうれん草のツナマヨ和え（85 μg ）
- ・ほうれん草とかぼちゃのココット（457 μg ）
- ・ほうれん草納豆和え（137 μg ）
- ・ほうれん草としめじの柚子香和え（165 μg ）
- ・ほうれん草の豆腐みそ和え（99 μg ）

にら <旬> 11月～3月

レシピ 4～5ページ

- ・にら たっぷり餃子（52 μg ）
- ・にら リッチハンバーグ（44 μg ）
- ・簡単 にら 入り春巻き（42 μg ）
- ・にら と ハムのナムル（56 μg ）

ブロッコリー <旬> 11月～3月

レシピ 6～7ページ

- ・ブロッコリーとシーフードの香り炒め（238 μg ）
- ・ブロッコリー塩昆布和え（211 μg ）
- ・ブロッコリーのグラタン風（90 μg ）
- ・ブロッコリーと貝柱のクリーム煮（170 μg ）

レシピ中の栄養価(以下)は一人あたりの計算値です。

(例) ほうれん草のツナマヨ和え

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
85 μg	0.14mg	0.6 μg	21mg	1.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
73kcal	4.7g	5.7g	1.3g	0.2g

小松菜 <旬> 12月～2月

レシピ 8～9ページ

- ・小松菜薬膳ソース和え (72 μg)
- ・小松菜煮浸し (69 μg)
- ・小松菜ピリ辛のり和え (86 μg)
- ・小松菜たっぷり焼きうどん (150 μg)

その他 (春菊・豆苗など)

レシピ 10～14ページ

- ・春菊とトマトのサラダ (97 μg)
- ・春菊の白和え (164 μg)
- ・豆苗ともやしのナムル (81 μg)
- ・卵とサニーレタスのオイスター炒め (96 μg)
- ・グリーンアスパラのり塩炒め (87 μg)
- ・グリーンアスパラとパプリカの梅和え (107 μg)
- ・彩りあえ (20 μg)
- ・豆腐入りずんだもち (123 μg)

栄養バランス = 料理の組合せ



各レシピには以下のマークがついています。

- 😊 副菜 (野菜・海藻・きのこ)
- 😋 主菜 (魚・肉・大豆・乳)
- 😊 主食 (穀類)

掲載されているレシピは、すべて「適塩」に配慮したメニューとなっております。

なお、「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。



ほうれん草のツナマヨ和え 

材料 2人分

ほうれん草 80g
 ツナ缶 1/2 缶
 マヨネーズ 小1
 レモン汁 ミニ1
 こしょう 少々
 白いりごま 小 1/2

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. ツナ、マヨネーズ、レモン汁、こしょうを混ぜる。
3. のほうれん草と を和える。白いりごまをふる。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
85 µg	0.14 mg	0.6 µg	21 mg	1.0 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
73 kcal	4.7 g	5.7 g	1.3 g	0.2 g

ほうれん草とかぼちゃのココット 

材料 2人分

ほうれん草 400g
 かぼちゃ 50g
 赤ピーマン 1/3 個
 玉ねぎ 1/2 個
 ベーコン 1 枚 (20g)
 サラダ油 小1
 塩 / こしょう 各少々

A 卵 1 個
 生クリーム 50ml
 牛乳 100ml
 塩 小 1/4
 ナツメグ 少々
 粉チーズ 大 1/2

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. かぼちゃは薄く一口大に切る。赤ピーマン・玉ねぎは薄くスライスする。
3. ベーコンは 1.5cm 幅に切る。
4. A をよくまぜあわせておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、 を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
6. 器に薄くサラダ油を塗り、 を入れ、粉チーズ(パルメザンチーズ)をふりかけ、
180 のオーブンで 20~30 分焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
457 µg	0.48 mg	0.5 µg	210 mg	4.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
325 kcal	12.4 g	23.6 g	17.6 g	1.3 g

ほうれん草の納豆和え



材料 2人分

ほうれん草 100g
 納豆 1パック(50g)
 A { 付属のたれ 1袋
 しょうゆ 小1

ほうれん草

作り方

1. ほうれん草は茹でてから3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. のほうれん草、納豆、Aを混ぜ合わせる。
3. 好みに練辛子を加えてもよい。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
137 µg	0.14 mg	0.0 µg	48 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
63 kcal	5.6 g	2.7 g	5.0 g	0.8 g

ほうれん草としめじの柚香和え



材料 2人分

ほうれん草 1束
 しめじ 40g
 しょうゆ 小1
 だし汁 大2
 ゆず皮 適宜
 ゆず汁 お好みで

作り方

1. ほうれん草は茹でてから3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. しめじは石づきをとり、ほぐし、鍋に入れ、ひたひたのだし汁で煮る。冷ます。
3. しょうゆとレシピ分量のだし汁を合わせる。
4. 茹でたほうれん草と を合わせ、 で調味する。柚子の皮、しぼり汁を加える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
165 µg	0.1 mg	0.0 µg	39 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
22 kcal	2.5 g	0.4 g	4.0 g	0.5 g

ほうれん草の豆腐みそ和え 

材料 2人分	
ほうれん草	1束
しめじ	50g
豆腐	1/3丁
すりごま	大1
みそ	小1
砂糖	小1

作り方

1. ほうれん草は茹でてから 3cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. しめじは電子レンジで3分加熱する。豆腐は重しをのせて水切りをしておく。
3. ボウルに水切りした豆腐、ごま、みそ、砂糖を入れ混ぜ合わせたところに を加える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
99 µg	0.11 mg	0.0 µg	105 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
61 kcal	4.0 g	3.8 g	4.3 g	0.2 g

にら たっぷり餃子 😊



材料 4人分 (餃子 24個分)

餃子の皮 1袋 (24枚)
 にら 1.5束
 豚ひき肉 200g
 長ネギ 1本
 にんにく 1かけ
 パン粉大3 / 片栗粉大1
 サラダ油小1 / ごま油大1

合わせ調味料A
 オイスターソース 大1
 砂糖 小1/2
 しょうゆ 小1
 ごま油 小1

作り方

1. にら、長ネギ、にんにくをみじん切りにし、豚ひき肉、Aの合わせ調味料を加え、よく練る。さらにパン粉と片栗粉も加えてよく練る。
2. を餃子の皮に包み、サラダ油を引いたフライパンに並べ、水を1cm入れ、ふたをし蒸し焼きにする。水分が飛び、パリパリと音がしたら、ごま油 大さじ1を加え、約1分適度な焦げ目がつくように焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
52 µg	0.28 mg	0.30 µg	32 mg	1.2 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
266 kcal	13.1 g	13.4 g	21.3 g	0.8 g

に
ら

にら リッチハンバーグ 😊



材料 2人分

豚ひき肉 200g
 にら 1/2束
 にんじん 1/3本
 A(卵 1/2個、オイスターソース 大1、片栗粉 大1)
 サラダ油 大1/2
 付合せを「みどり色野菜」で葉酸 up

作り方

1. にらは、5mm幅の小口切りにして5～10分置く。にんじんは、みじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、にら、にんじんを加える。
3. を4等分して形を整える。
4. フライパンにサラダ油を熱し、 を入れ、表面に焼き色をつける。焼き色がついたら、弱火で10分焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
44 µg	0.42 mg	0.70 µg	36 mg	1.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
309 kcal	21.8 g	19.8 g	8.4 g	1.2 g

簡単にな入り春巻き



材料 4人分(春巻き 10個分) ⇨ 1人 2.5本
 春巻きの皮 1袋(10枚)
 になり 1束
 かに風味かまぼこ 1パック
 マヨネーズ 大1
 もやし 1/4袋(50g)
 えのきだけ 1/2束
 サラダ油 小1

お好みで
 ポン酢しょうゆ
 練り辛子

作り方

1. かに風味かまぼこは適当に割いてマヨネーズを混ぜる。えのきだけは石づきを取り半分に切る。になりは3~5cmの長さに切る。これらを春巻きの皮にのせて巻く。
2. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にし、焦げ色がつくまで裏返して両面焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
42 µg	0.09 mg	0.20 µg	47 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
203 kcal	7.1 g	6.6 g	28.3 g	1.0 g

になりとハムのナムル



材料 2人分
 になり 1束
 ロースハム(薄切り) 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
 七味唐辛子 少々

作り方

1. になりは茹でてから根元を切り落とし、3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. ハムは半分に切り、細く切る。
3. Aを混ぜ、 と を加えて和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
56 µg	0.14 mg	0.10 µg	57 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
67 kcal	4.1 g	4.6 g	3.1 g	0.8 g

ブロッコリーとシーフードの香り炒め



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 冷凍シーフードミックス 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
 水溶き片栗粉

合わせ調味料A
 塩 小1/4
 砂糖 小1/3
 オイスターソース 3g
 中華スープの素 1g
 水 60cc
 こしょう 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け茹でる。赤パプリカは横に5mm幅に切る。長ネギは斜めに5mm幅に切る。シーフードミックスは解凍後、酒 小1、片栗粉 小1をまぶす。
2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
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. さらにAの合わせ調味料を加え、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。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
238 µg	0.37 mg	5.8 µg	64 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
143 kcal	11.0 g	4.7 g	13.1 g	1.3 g

ブロッコリー

ブロッコリー塩昆布和え



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 塩昆布 大2
 ごま油 小1

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2. ポリ袋に塩昆布とごま油、 のブロッコリーを入れてよくもむ。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
211 µg	0.27 mg	0.0 µg	52 mg	1.2 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
57 kcal	5.1 g	2.5 g	7.1 g	1.0 g

ブロッコリーのグラタン風 ☺



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 玉ねぎ 1/2個
 サラダ油 大1
 塩/こしょう 少々
 ケチャップ 大2
 パルメザンチーズ 40g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき短冊切りにし茹でる。
玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、塩、こしょう、ケチャップを加える。
3. 耐熱皿にブロッコリーを入れ、をのせ、チーズをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
90 µg	0.17 mg	0.3 µg	153 mg	0.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
113 kcal	6.5 g	6.8 g	7.0 g	0.8 g

ブ
ロ
ッ
コ
リ
ー

ブロッコリーと貝柱のクリーム煮 ☺



材料 2人分

ブロッコリー 150g
 貝柱缶詰 小1缶
 ホワイトソースの素 40g
 牛乳 200g
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け茹でる。貝柱はほぐしておく。
2. ホワイトソースの素に牛乳を加え、その中に を入れ、さっと煮る。
3. 塩・こしょうで調整する。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
170 µg	0.30 mg	1.7 µg	235 mg	1.1 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
253 kcal	18.0 g	12.7 g	17.2 g	1.1 g

小松菜の薬膳ソース和え



材料 2人分

小松菜	100 g
薬膳ソース	
にんにく	1/4 かけ
長ネギ	1/6 本 (25 g)
白すりごま	小 2
赤唐辛子	1/2 本 ~ 1 本
しょうゆ	小 1
ごま油	小 1/2

作り方

1. 小松菜は茹でて、3~4cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. 薬膳ソースの材料は、すべてみじん切りにし、鍋にごま油を入れ、にんにく、輪切りにした赤唐辛子を香りが出るまで炒めて冷ます。
3. を の薬膳ソースで和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
72 µg	0.15 mg	0.0 µg	139 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
50 kcal	2.0 g	3.3 g	4.0 g	0.4 g

小松菜煮浸し



材料 2人分

小松菜	120 g
油揚げ	1/2 枚
A	
食べる煮干し	5 g
白だし	大 1/2
水	100ml

作り方

1. 小松菜は茹でて3~4cm 長さに切り、水気をしぼる。油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。
2. 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、 を加え煮る。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
69 µg	0.08 mg	1.0 µg	172 mg	2.4 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
39 kcal	3.5 g	1.9 g	2.1 g	0.5 g

小松菜ピリ辛のり和え



材料 2人分

小松菜 120g
 ごま油 小1
 ラー油 小1/2
 しょうゆ 小1
 焼きのり 1/2枚

作り方

1. 小松菜は茹でて3~4cm長さに切り、水気をしぼる。調味液を混ぜ合わせる。
2. を調味液で和え、さらに焼きのりを加えて和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
86 µg	0.00 mg	0.6 µg	106 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
40 kcal	1.5 g	3.3 g	2.0 g	0.4 g

小松菜たっぷり焼きうどん

小松菜



材料 2人分

ゆでうどん 2玉 サラダ油 大1
 豚肉薄切り 120g めんつゆ(3倍濃縮)
 桜えび 5g 50cc
 小松菜 150g 水 50cc
 玉ねぎ 150g かつおぶし 適量
 なす 120g
 しめじ 100g

作り方

1. ゆでめんは、袋に大1の水を加え、レンジ(500w)で1分加熱する。
豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 中華なべに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜をすべて加え炒め合わせる。
3. に1のゆでめんを加えて炒め、桜えびも加えて更にいためる。
4. に薄めためんつゆで味付けし、皿に盛りつけ、かつおぶしをのせる。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
150 µg	0.51 mg	1.1 µg	224 mg	3.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506 kcal	23.0 g	19.5 g	59.5 g	3.1 g

春菊とトマトのサラダ



材料 2人分

春菊 1束
ミニトマト 8個
桜えび 大2
A ポン酢 大1
ごま油 小1/2
わけぎ 大1

作り方

1. 春菊は葉先をちぎり冷水にさらし、水気をよく切る。ミニトマトは1/2~1/4に切る。桜えびはフライパンで乾煎りする。
2. ボウルに春菊とミニトマトをいれ、Aであえて器に盛り、桜えびを散らす。

葉酸	ビタミン B6	ビタミン B12	カルシウム	鉄
97 µg	0.09 mg	0.6 µg	152 mg	1.0 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
37 kcal	4.0 g	0.8 g	3.5 g	0.6 g

春菊の白和え



材料 2人分

春菊 150g
A だし汁 小2
薄口しょうゆ 小1
もめん豆腐 150g
B 白すりごま 15g
砂糖 大1
塩 ミニ1/2 (0.5g)
しょうゆ 適量

作り方

1. 春菊は葉と茎に分けて茹で、水切りをして3~4cmに切り、Aをかける。豆腐はキッチンペーパーにくるみ500wのレンジで1分加熱し、水気を切る。
2. ボールにBを合わせ、水切りした豆腐を加えて滑らかになるよう泡だて器で混ぜる。
3. しょうゆで味を調べ、の春菊を汁気を軽く絞りながら加えて和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
164 µg	0.19 mg	0.0 µg	271 mg	2.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
134 kcal	8.4 g	7.4 g	10.2 g	0.9 g

その他(春菊・豆苗など)

豆苗ともやしナムル



材料 2人分
 豆苗 1袋
 もやし 1/2袋
 にんじん 1/4本

合わせ調味料 A
 しょうゆ 大 1/2
 みりん 小 1/2
 砂糖 小 1/4
 ごま油 小 1/2
 酢 大 1/2
 白ごま 少々

作り方

1. 豆苗は3等分の長さに切り、にんじんは細切りにする。Aは合わせておく。
2. 材料をすべて、サッと茹でて水切りし、熱いうちにAの調味料で和える。

葉酸	ビタミン B₆	ビタミン B₁₂	カルシウム	鉄
81 µg	0.14 mg	0.0 µg	33 mg	0.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
50 kcal	3.4 g	1.7 g	6.4 g	0.7 g

卵とサニーレタスのオイスター炒め



材料 2人分
 卵 Mサイズ 2個
 酒 小1
 サニーレタス 120g
 オイスターソース 小2
 水 小2
 サラダ油 小2

作り方

1. サニーレタスを大きめにちぎる。
2. 卵と酒をよく混ぜ合わせる。オイスターソースを同量の水とよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、卵をいれ大きくかき混ぜながらサニーレタスを加える。更に炒め、サニーレタスがしんなりしたら、のオイスターソースで味付けし器に盛る。

葉酸	ビタミン B₆	ビタミン B₁₂	カルシウム	鉄
94 µg	0.09 mg	0.6 µg	67 mg	2.1 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
131 kcal	7.3 g	9.3 g	3.3 g	0.9 g

その他(春菊・豆苗など)

アスパラのりあえ



材料 2人分
 グリーンアスパラガス 1束
 青のり 大1
 食塩 少々
 オリーブ油 大1

作り方

1. アスパラガスは固い根元を切り落とし、ところどころ皮をむき、斜め切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、さっと炒めて青のりと塩で味を調える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
87 µg	0.06 mg	0.2 µg	12 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
29 kcal	1.3 g	2.1 g	2.0 g	0.5 g

アスパラとパプリカの梅和え



材料 2人分
 グリーンアスパラガス 100g
 パプリカ 1/2個 20g
 梅肉 1/2個分
 かつおぶし 5g
 めんつゆ(ストレートタイプ)
 小1と1/3

作り方

1. アスパラは斜め切り、パプリカは横半分に切ってから千切りにする。
梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
2. 沸騰した湯でアスパラを茹で、パプリカはさっと茹でる。水気をきり、冷ます。
3. 刻んだ梅肉、かつおぶし、めんつゆと茹でたアスパラとパプリカを加え、和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
107 µg	0.12 mg	0.3 µg	13 mg	0.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
31 kcal	2.5 g	0.2 g	5.5 g	0.5 g

その他(春菊・豆苗など)

彩りあえ



材料 2人分

もずく(味つき) 1パック
 刻み昆布(乾燥) 3g
 三つ葉 30g
 大根 70g
 にんじん 15g
 きゅうり 20g

合わせ酢
 酢 小2
 砂糖 小1

作り方

1. 刻み昆布は水で戻して、長ければ食べやすい長さに切る。
三つ葉も食べやすい長さに切り、熱湯でサッと茹でて水にとり、水気を切る。
2. 大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
3. ボールにもずくを汁ごと入れ、と合わせ酢を加えて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
20 µg	0.03 mg	0.1 µg	29 mg	0.5 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
24 kcal	0.5 g	0.1 g	5.9 g	0.3 g

その他(春菊・豆苗など)

豆腐入りずんだもち（手作り）



材料 2人分

ずんだあん
 枝豆（さやなし） 150g
 はちみつ 大1
 無調整豆乳 大1
 白玉粉 50g
 絹ごし豆腐 75g

作り方

1. ずんだあん

枝豆はやわらかめにゆでてサヤから出し、薄皮をむく。

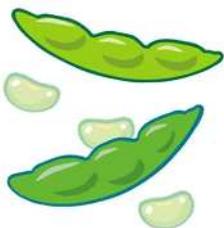
フードプロセッサー（すり鉢でもよい）に入れて、はちみつを加え、細かくつぶす。

2. 白玉粉と豆腐をよく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるよう豆乳で調整する。

3. を24個に丸めて、沸騰した湯にいれ、浮き上がってきたら冷水にとる。

水気を切って器に盛り、 をかける。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
123 µg	0.09 mg	0.0 µg	40 mg	1.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
183 kcal	8.0 g	3.8 g	28.6 g	0.0 g



その他（春菊・豆苗など）

葉酸、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂の多い食品

	食品	1人分 (g)	1人分目分量	葉酸 (μg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)
みどり色野菜	ブロッコリー	70	1/4個	147	0.19	0.0
	ほうれん草	70	1/3束	147	0.10	0.0
	小松菜	70	1/3束	77	0.08	0.0
	だいこん葉	30	汁具材(汁椀1杯)	42	0.05	0.0
	春菊	50	1/3束	95	0.07	0.0
	モロヘイヤ	30	1/3束	75	0.11	0.0
	菜の花	50	1/3束	170	0.13	0.0
	にら	50	1/2束	50	0.08	0.0
	オクラ	50	4~5本	55	0.05	0.0
	グリーンアスパラ	50	2~3本	60	0.13	0.0
	サニーレタス	20	2~3枚	24	0.02	0.0
その他野菜	チンゲン菜	60	1/2束	40	0.05	0.0
	水菜	80	1/2束	112	0.14	0.0
	キャベツ	100	葉2枚	78	0.11	0.0
	豆苗	50	1/2袋	75	0.11	0.0
果物	アボカド	40	1/4個	34	0.13	0.0
	いちご	75	中3粒	68	0.03	0.0
	マンゴー	70	1/4個	59	0.09	0.0
海藻・茶	焼のり	3	1枚	57	0.02	1.7
	煎茶(抽出液)	100	湯のみ1杯	16	0.01	0.0
	抹茶	2	茶さじ1	30	0.02	0.0
大豆製品	豆腐	100	1/3丁	12	0.05	0.0
	枝豆	80	一握り さやなし	256	0.12	0.0
	納豆	40	1パック	48	0.10	0.0
	調整豆乳	200	コップ1杯	62	0.10	0.0
	きな粉	10	スプーン1杯	25	0.06	0.0
卵類	全卵	50	ML 1個	22	0.04	0.5
	たらこ	30	1/3腹	16	0.08	5.4
	すじこ	25	大さじ1	40	0.06	13.5
肉類	鶏レバー	35	一串	455	0.23	15.5
	豚レバー	45	3切	365	0.26	11.3
	豚肉(もも脂身つき)	80	1人前	1	0.25	0.2
	和牛(もも脂身つき)	80	1人前	6	0.27	1.6
魚類	田作り(かたくちいわし)	20	小皿盛	46	0.07	12.9
	うなぎの肝	35	一串	133	0.09	0.9
	さば	80	1切	10	0.41	8.5
	さんま	100	大1尾	17	0.51	17.7
	あじ	80	1切	10	0.32	4.3
	さわら	80	1切	6	0.32	4.2
	ぶり	100	1切	7	0.42	3.8
	きはだまぐろ	60	刺身3枚	4	0.38	3.5
	白さけ	80	1切	16	0.51	4.7
	かつお	100	刺身4枚	4	0.76	8.6

成分値は「日本食品標準成分表2010」、各食品は「生」値を示した。

Ver. 2015.10 SYP作成

葉酸 Rich レシピ集

企画・監修

坂本香織、金胎芳子、平岡真実
百合本真弓、影山光代、坂戸市

編集

坂本香織、西島千陽

協力

さかど葉酸プロジェクトチームメンバー

【PFCの会】

水谷光子・古川あつ子・志村洋子・新井くみ子
島崎幸子・綾部澄子・大平福子・多賀ヨシ子

【レモンの会】

小田島京子・角田津英子・高畠和枝・高木京子

宮崎美紀・滝澤寿美子

平成 27 年 11 月 発行

発行；坂戸市・女子栄養大学さかど葉酸プロジェクトチーム

