

今日のおやつ

# 揚げない大学芋 カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## 揚げない大学芋の作り方

### 【材料1人分】

さつまいも	100 g		
オリーブ油	5 g		
★砂糖	5 g	★メープルシロップ	5 g
★醤油	2 g	★水	10 g
黒ゴマ	2 g		

### 【作り方】

- ①さつまいもを乱切りに切り、蒸し器で5～10分蒸す
- ②クッキングシートの上に①をのせ、オリーブ油をかけ絡ませ、180度のオーブンで5～10分焼く
- ③フライパンに★を入れ、弱火にかけとろみがついたら②を入れ絡ませ黒ゴマをかける



今日のおやつは

223kcal (1人分あたり)

さつまいもには、排便を促す不溶性食物繊維やコレステロールを低下させる水溶性食物繊維が豊富です。

## 今日のおやつ

# いちじくとアーモンドケーキ ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## いちじくとアーモンドケーキの作り方

【材料4個分】 4人分

- ホットケーキミックス 60g (1/2カップ)
- ドライいちじく 12g
- アーモンドプードル 40g (1/3カップ)
- オリーブオイル 15g (小さじ3)
- 卵 100g (2個)
- 砂糖 24g (大さじ2と2/3)

【作り方】

- ① アーモンドプードル・オリーブオイル・卵・砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 小さくカットしたドライいちじくを入れ混ぜ合わせた後ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 型に入れ、170度のオーブンで20分焼く。



251kcal (1人分あたり)

### point

- ドライいちじくには生果物と比べカリウムや銅などのミネラルが豊富に含まれています。特に、銅には鉄分の吸収をよくする働きがあり、貧血予防に効果があります。
- また、アーモンドに多く含まれる不飽和脂肪酸、ビタミンEは動脈硬化を防ぎ、乳腺炎予防に効果があります。

おやつのレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 豆乳プリン~いちごソースかけ~ ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## 豆乳プリンの作り方

### 【材料1個分】

調整豆乳	75g	☆いちご	30g
ゼラチン	2g	☆砂糖	20g
		☆水	10g

### 【作り方】

- ①豆乳にお湯で溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる
- ②カップに流し、冷蔵庫で冷やす
- ③刻んだイチゴに砂糖と水を加え、火にかけて水分を飛ばす
- ④②に④をかける



今日のおやつは

138kcal (1人分あたり)

いちごに多く含まれるビタミンCには、鉄の吸収を高める働きがあり、鉄の多い豆乳と一緒に食べるとより効果的です。

今日のおやつ

# 豆乳おからパンケーキ ペパーミントティー

妊娠悪阻の緩和

## ● ● ● 豆乳おからパンケーキ蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料】 1人分

- ・ 蒸しパンミックス 25g
- ・ おから 10g
- ・ 卵 20g
- ・ 無調整豆乳 20ml
- ・ オリーブオイル 10g

【作り方】

- ① 蒸しパンミックスにおから、卵を入れて混ぜる
- ② 固さを調整しながら、豆乳を入れる
- ③ オリーブオイルを薄く敷き、パンケーキを焼く



今日のおやつは

215kcal (1人分2枚あたり)

動物性の油（バター）を使用せず、植物性の油（オリーブオイル）を使用しています。

# サンドウィッチ ハイビスカスティー

食欲不振の緩和  
疲労回復

## サンドウィッチの作り方

【材料2個分】 1人分

- 胚芽ロールパン 2個
- マーガリン 少量
- スライスチーズ 1/2枚×2
- きゅうり 3mm3枚×2

【作り方】

- ①胚芽ロールパンにマーガリンを塗る
- ②胚芽ロールパンにスライスチーズ、きゅうりをはさむ



今日のおやつは

234kcal (1人分あたり)

胚芽には食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は整腸作用があるので便秘予防に良いです。

# かぼちゃプリン ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## かぼちゃプリンの作り方

【材料3個分】 3人分

・かぼちゃ	100g	・無調整豆乳	250cc
・砂糖	30g	・粉ゼラチン	7.5g
・お湯	50cc	・カラメルソース	10g
・かぼちゃの種（飾り用）		・キュウイフルーツ	75g

【作り方】

- ①かぼちゃを一口大に切り茹でて裏ごす
- ②裏ごしたかぼちゃ・豆乳・砂糖をミキサーにかける
- ③②に水でふやかしたゼラチンをとかし入れ混ぜる
- ④濾し器で③を濾しカップに分け、冷蔵庫で1時間冷やし固める
- ⑤カラメルをかけ、キュウイフルーツ・かぼちゃの種を飾る



今日のおやつは

178kcal（1人分あたり）

かぼちゃは、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが多く含まれている緑黄色野菜です。

アンチエイジング効果が期待されます。

また、食物繊維が多く含まれており、便秘解消にも効果があります。

# 小松菜蒸しパン カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## ● ● ● 小松菜蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料 18個分】 6人分

- ・ 蒸しパンミックス 300g
- ・ 無調整豆乳 150ml
- ・ 小松菜葉先 75g
- ・ 9号アルミホイルカップ

【作り方】

- ①小松菜を茹で裏ごす
- ②蒸しパンミックスに豆乳と①を入れ混ぜる
- ③蒸し器で15分蒸す



今日のおやつは

202kcal (1人分あたり)

妊娠中は、鉄が妊娠前の約2倍必要になります。

鉄は、小松菜などの緑黄色野菜や、レバー、ひじき、貝類に多く含まれます。

今日のおやつ

# リンゴケーキ ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## りんごケーキの作り方

【材料8個分】 8人分

- |             |      |       |     |
|-------------|------|-------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 200g |       |     |
| ・クリームチーズ    | 60g  |       |     |
| ・卵          | 2個   | ・砂糖   | 30g |
| ・オリーブ油      | 80g  | ・調整豆乳 | 90g |
| ・りんご        | 1個   |       |     |

【作り方】

- ①ボウルにクリームチーズを入れよく練る
- ②①にホットケーキミックス・卵・砂糖・オリーブオイル・調整豆乳を入れ混ぜ合わせた後、角切りしたりんごを入れ軽く混ぜる
- ③②を型に入れ、170度のオーブンで20分焼く

りんごにはペクチンなどの食物繊維が多いため、消化・血行をよくする働きがあります。

また、牛乳やチーズなどの乳製品はカルシウムが豊富に含まれており、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食材です。



今日のおやつは

248kcal (1人分あたり)

# 小松菜蒸しパン カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## ● ● ● 小松菜蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料18個分】6人分

- ・蒸しパンミックス 300g
- ・無調整豆乳 150ml
- ・小松菜葉先 75g
- ・9号アルミホイルカップ

【作り方】

- ①小松菜を茹で裏ごす
- ②蒸しパンミックスに豆乳と①を入れ混ぜる
- ③蒸し器で15分蒸す



今日のおやつは

202kcal (1人分あたり)

妊娠中は、鉄が妊娠前の約2倍必要になります。

鉄は、小松菜などの緑黄色野菜や、レバー、ひじき、貝類に多く含まれます。

今日のおやつ

# キャロットジンジャーマフィン ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## ● ● ● キャロットジンジャーマフィンの作り方 ● ● ●

### 【材料1人分】

ホットケーキミックス	35g	すりおろし生姜	2g
人参	10g	卵	15g
はちみつ	5g		

### 【作り方】

- ①人参をゆで裏ごす
- ②すりおろし生姜・卵・メイプルシロップ・オリーブ油を  
①に加えよく混ぜ合わせる
- ③②にホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせ、  
180度のオーブンで15~20分焼く



今日のおやつは

171kcal (1人分あたり)

人参はビタミンAが豊富な野菜です。

ビタミンAは風邪にかかりにくくするなど体の抵抗力を強める働きがあります。

そして、生姜には、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし血行をよくする働きがあります。

# 焼きおにぎり カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## ● ● ● 焼きおにぎりの作り方 ● ● ●

【材料1個分】 1人分

ご飯	100 g	小松菜	30 g
片刈いりこ	3 g	★すりおろし生姜	3 g
★醤油	5 g	★みりん	3 g
★だし	5 g	オリーブ油	2 g

### 【作り方】

- ①小松菜を茹で水気をきり刻む
- ②フライパンに①と★を入れ、水気がなくなるまで火にかける
- ③温かいご飯に片刈いりこと②を入れ、三角に握りオリーブ油を薄くひいたフライパンで両面を焼く



今日のおやつは

232kcal (1人分あたり)

小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

又、鉄分も多く貧血予防にも効果的です。

生姜には、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし血行をよくする働きがあります。

# いももち

## ハイビスカスティー

食欲不振の緩和  
疲労回復

### いももちの作り方

【材料1個分】1人分

〈いももち〉

・じゃがいも	20 g
・絹ごし豆腐	15 g
・人参	2.5 g
・ほうれん草	2.5 g
・片栗粉	15 g
・サラダ油	5 g

〈みたらし〉

・醤油	5 g
・砂糖	10 g
・水	10 g
・片栗粉	2.5 g

【作り方】

- ①じゃがいも・人参・ほうれん草を茹でる
- ②じゃがいもはマッシュ状になるまで潰し、人参とほうれん草は細かく刻む
- ③②と絹ごし豆腐・片栗粉を加えよく混ぜる
- ④フライパンにサラダ油を引き、焼き色がつくまで焼く
- ⑤鍋に醤油・砂糖・水を入れ煮立たせ、水で溶いた片栗粉を加えみたらしを作る
- ⑥③に④のみたらしをかける



今日のおやつは

170 kcal (1人分あたり)

シンプルな食材でできる為、離乳後のお子様にも安心して食べて頂けます。

野菜ペーストを練りこんだり、じゃがいもをかぼちゃや里芋に変えアレンジする事もできます。

今日のおやつ

# スイートポテト

## ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



### スイートポテトの作り方

【材料3個分】 3人分

- |             |            |       |       |           |
|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| • さつまいも     | 1個 (300g)  | 【調味料】 | 醤油    | 6g (小さじ1) |
| • 調整豆乳      | 60g (大さじ4) |       | ★ みりん | 6g (小さじ1) |
| • 砂糖        | 10g (大さじ1) |       | はちみつ  | 7g (小さじ1) |
| • 塩         | ひとつまみ      |       |       |           |
| • 黒ゴマ (飾り用) | 少量         |       |       |           |

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮を剥いて適当な大きさに切ってから蒸す
- ② ①のさつまいもを温かいうちに潰し、豆乳・砂糖・塩を加え、生地が滑らかになるまで潰す
- ③ さつまいもの形に成形する
- ④ ★の醤油・はちみつ・みりんを混ぜあわせ刷毛で塗り黒ゴマを飾る
- ⑤ 200度のオーブンで10分焼く



149kcal (1人分あたり)

### point

- 動物性脂肪 (バター・卵) を使用していません。さつまいもには食物繊維・ビタミンCが豊富に含まれており、排便促進、コラーゲン生成・免疫力を高めるのに効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# リンゴとレーズンの桜まんじゅう カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## 桜まんじゅうの作り方

【材料】 4人分

- |          |              |       |           |
|----------|--------------|-------|-----------|
| •小麦粉     | カップ1杯 (100g) | •りんご  | ½個 (100g) |
| •水       | 60g          | •レーズン | 25g       |
| •食塩      | 一つまみ         | •くるみ  | 40g       |
| •ドライイースト | 2g           |       |           |
| ☆砂糖      | 8g           | ☆でん粉  | 小さじ4杯     |
| ☆レモン果汁   | 少々           | ☆シナモン | 少々        |
| •食紅      | 少々           | •桜の花漬 | 1枚        |

## 【作り方】

- ①小麦粉、水、食塩、ドライイースト、水に溶かした食紅を混ぜ、ラップに包んで30分ねかす。
- ②リンゴ(1cm角)、レーズン(1cm角)くるみ(0.5cm程度)を切り、くるみはフライパンで炒る。
- ③☆と混ぜ、電子レンジで1分加熱した後ザルで水気を切る。
- ④ねかした生地を4等分し、具を包んで塩抜きした桜の花漬をのせて蒸し器で15分蒸す。



今日のおやつは

228kcal

(1人1個あたり)

くるみなどのナッツ類に多く含まれる脂質は動脈硬化予防、ビタミンEは抗酸化作用があり、老化防止に効果的です。

# 筍のおやき ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## ● ● ● 筍のおやきの作り方 ● ● ●

【材料4個分】 4人分

- |        |              |           |
|--------|--------------|-----------|
| ・小麦粉   | カップ2杯 (200g) |           |
| ・水     | 120g         |           |
| ・いりごま  | 小さじ4杯        | ・広島菜漬 40g |
| ・うどんつゆ | 20g          | ・ごま油 適量   |
| ・筍水煮   | 100g         |           |

### 【作り方】

- ①ボウルに小麦粉、いりごま、うどんつゆをいれ、水は調節しながら入れる。
- ②筍水煮は0.5cm角程度に切り、ボイルする。  
広島菜漬は塩抜きし小さく刻む。
- ③①と②を混ぜ、フライパンにごま油を引いて焼く。



今日のおやつは

193kcal

(1人分あたり)

筍には不溶性食物繊維が多く含まれています。排便をスムーズにして便秘を防ぐ効果があります。食物繊維は不足しやすいので、意識して摂りたい栄養素の一つです。

# 豆乳プリン~ブルーベリーソースかけ~ ペパーミントティー

ハーブティーの効能  
妊娠悪阻の緩和



## 豆乳プリンの作り方

### 【材料4個分】

調整豆乳	300g (1と1/2カップ)
粉ゼラチン	8g
お湯	50cc (1/4カップ)
★ ブルーベリー	120g
砂糖	80g (2/3カップ)
水	40g (1/5カップ)

### 【作り方】

- ① 豆乳にお湯で溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② カップに流し、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ブルーベリーに砂糖と水を加え、火にかけて水分を飛ばす。
- ④ ②に③をかける。



143kcal (1人分あたり)

### Point

- ブルーベリーには抗酸化作用のあるアントシアニンやビタミンA・Eが豊富に含まれており、乳腺炎予防に効果的です。
- また牛乳のかわりに豆乳を使用し、動物性脂肪を控えることでも乳腺炎予防への工夫をしています。

# きなこ黒蜜蒸しパン ハイビスカスティー

ハーブティーの効能  
食欲不振の緩和  
疲労回復

## ● ● ● きなこ黒蜜蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料1 2個分】 4人分

- 蒸しパンミックス 200g(カップ1杯)
- 調整豆乳 120ml(大さじ8杯)
- きなこ 20g(大さじ3杯)
- 黒蜜 20g(大さじ1杯)

【作り方】

- ①蒸しパンミックスときなこを混ぜ合わせ、豆乳と黒蜜を入れ混ぜる
- ②①をカップに流し、蒸し器で1 5分蒸す



242kcal (1人3個分)

### ● ● ● Point ● ● ●

- 妊娠中は、鉄分が妊娠前の2倍必要になります。
- 大豆には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。
- 乳腺炎予防の為、牛乳のかわりに豆乳を使用することで、動物性脂肪を控える工夫をしています。

ハーブティーの効能

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

# パニーニ ローズヒップティー

## パニーニの作り方

【材料1個分】 1人分

- 全粒粉パン 1個
- シーチキンフ레이크 20g
- キャベツ 10g(1/4枚)
- コーン 20g
- 食塩 少々
- ブラックペッパー 少々
- オリーブ油 (パンに塗る用)少々 (混ぜる用)小さじ2杯

## 【作り方】

- ①全粒粉パンを200度のオーブンで3分程度焼き、半分に切る。  
パンにはオリーブ油を刷毛で薄くぬる
- ②キャベツは千切りにして水にさらした後、水気を切る
- ③シーチキンフ레이크にオリーブ油、食塩、ブラックペッパーを混ぜる
- ④②、③の順でパンにのせ、コーンをのせる。



245kcal (1人分)

## Point

- 全粒粉は小麦に比べ、不足しやすい食物繊維や鉄、ビタミンが豊富に含まれています。
- 乳腺炎予防のためバターではなくオリーブ油を使用することで動物性脂肪を控える工夫をしています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# よもぎわらび餅

## カモミールティー

ハーブティーの効能

リラックス効果

むくみ解消

### よもぎわらび餅の作り方

#### 【材料4人分】

わらび餅粉	100 g	砂糖	大さじ2杯
粉末よもぎ	4 g	きな粉	20g
水	500g(カップ2+1/2杯)		
黒蜜	20g(大さじ1杯)		

#### 【作り方】

- ①ボウルにわらび粉、粉末よもぎを入れ、水を数回に分けて加え、よく溶かす。
- ②こして鍋に移す。
- ③弱火で手を止めずにかき混ぜ続け、塊が出てきたら手早く混ぜ、透明感が出るまで混ぜ続ける。
- ④バットに流し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥一口大に切り、⑤をまぶして、お好みで黒蜜をかけて完成



138kcal (1人分)

#### Point

黒糖は、精製した白砂糖と違い、カルシウム・鉄・カリウム・マグネシウムのミネラルが多いのが特徴です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# 黒ゴマプリン ほうじ茶

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの  
少ないお茶です

## 黒ゴマプリンの作り方

【材料3個分】 3人分

・豆腐	150g(1/2丁)	・調整豆乳	100cc(カップ1/2杯)
・黒練りゴマ	10g	・砂糖	20g(大さじ2杯)
・粉ゼラチン	6g(小さじ2杯)	・お湯	50cc(カップ1/4杯)
・黒蜜	30g	・きな粉	20g
・ゆであずき	50g(1/3カップ)		

### 【作り方】

- ① 豆腐、調整豆乳、黒練りゴマ、砂糖をミキサーにかける
- ② お湯で溶かしたゼラチンを①に入れ、混ぜ合わせる
- ③ カップに分け冷蔵庫で1時間冷やし固める
- ④ 黒蜜・きな粉・ゆであずきをのせる



185kcal (1人分あたり)

### Point

- 黒ゴマには鉄が豊富にふくまれ貧血予防に効果があります。
- また、セサミンは抗酸化作用があり、乳腺炎予防に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# ゴーヤマフィン ローズヒップティー

ハーブティーの効能  
ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## ゴーヤマフィンの作り方

【材料8個分】 8人分

- ホットケーキミックス 240g(カップ2杯)
- ゴーヤ 120g
- オリーブオイル 40g(小さじ10杯)
- 卵 160g(3個)      • 蜂蜜 40g(大さじ2杯)

### 【作り方】

- ① ゴーヤは綿と種を取り薄くスライスし下茹でをする
- ② 下茹でしたゴーヤは刻む
- ③ オリーブオイル・卵・蜂蜜をよく混ぜ②を入れさらに混ぜる
- ④ ③にホットケーキミックスを入れさっくり混ぜ合わせマフィン型に分け、飾りのスライスしたゴーヤをのせ170℃のオーブンで15~20分焼く



211kcal (1人分)

### Point

- ゴーヤは、ビタミンCの多く含まれる野菜です。ビタミンCは免疫力の向上があります。
- また、ゴーヤのビタミンは熱に強いので火を通して失われにくい特徴を持っています。
- 乳腺炎予防のためバターの代わりにオリーブ油を使用し動物性脂肪を控える工夫をしています。



# ブルーベリーブラウニー ローズヒップティー

今日のおやつ

ハーブティーの効能

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## ● ● ● ブルーベリーブラウニーの作り方 ● ● ●

【材料個分】 4人分

- ・バナナ 小1(80g)
- ・くるみ(食塩不使用) 20g
- ・ブルーベリー 20g
- ・卵 1個(60g)
- ・砂糖 大さじ4杯(40g)
- ・オリーブ油 小さじ4杯(16g)

☆	小麦粉	2/3カップ(72g)
	ベーキングパウダー	小さじ1/2杯(2g)
	純ココア(砂糖不使用)	大さじ2杯(10g)

## 【作り方】

- ①バナナはフォークなどでつぶしてピューレ状にする。  
くるみは空煎りし刻む。ブルーベリーも刻んでおく。
- ②卵を泡立て器で溶きほぐし、砂糖、オリーブ油、バナナを順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③☆を合わせて②にふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。  
粉っぽさが少し残る程度でブルーベリーを加え、混ぜ合わせる。
- ④型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れて2~3回トントンと軽く落として空気を抜き表面をならす。  
くるみを散らして180度のオーブンで25分焼く。



225kcal (1人3個分)

## Point

● アントシアニンを豊富に含んだブルーベリーやカカオポリフェノールを含んだココアは抗酸化作用(体内で発生した活性酸素を除去する)があり、動脈硬化、乳腺炎予防に効果的です。

バナナは多いとふんわり感がなくなり、少なすぎるとパサパサになるので分量に注意。

今日のおやつ

# おからクッキー カモミールティー

ハーブティーの効能

リラックス効果  
むくみ解消

## おからクッキーの作り方

【材料9個分】 3人分

- オリーブ油 大さじ2杯(21g)
- 調整豆乳 大さじ1杯(15g)
- 砂糖 小さじ7杯(21g)
- アーモンドプードル 大さじ3杯(15g)
- 小麦粉小さじ8杯(24g)
- おからパウダー 大さじ3杯(15g)
- いりごま 小さじ3杯(9g)
- カシューナッツ(食塩不使用) 9g
- レーズン 9g

### 【作り方】

- ①ボウルにオリーブ油、豆乳、砂糖を入れ、よく混ぜたら、アーモンドプードルも入れ良く混ぜる。
- ②小麦粉、おからパウダーを入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ③いりごま、刻んだカシューナッツとレーズンを入れて混ぜたら、ラップでひとまとめにし型を整える。
- ⑤好みの形に整え、オーブン180度で13分焼く。



208kcal (1人3個分)

### Point

- おからは食物繊維が豊富でおなかの中で膨らむので少量でも満腹感が得られます。便秘の予防、解消にも効果があります。
- また、バターなどの動物性脂肪を使用せず、魚油と同じn-3系脂肪酸を多く含むナッツ類を使用し、乳腺炎予防に配慮しています。

※n-3系脂肪酸には、“悪玉”コレステロールを減らし“善玉”コレステロールを増やす作用があります。

おやつのレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 雑穀ぜんざい ほうじ茶

## 雑穀ぜんざいの作り方

【材料4杯分】 4人分

- ゆであずき 180g
- 生麩 120g (1人5切分)
- ☆ 

雑穀ミックス	30g (大さじ3杯)
水	3カップ
塩	少々

### 【作り方】

- ①なべに☆を入れて弱火で約15分雑穀が軟らかくなるまで煮る。
- ②ゆであずきを加えてさらに煮つめる。
- ③生麩はフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④器に盛る。

ぜんざいと生麩は別盛りとなっています。汁椀に生麩を入れてお召し上がりください。  
また、提供時すぐに食べられず冷めてしまった場合レンジで温めてお召し上がりください。



### Point

- 雑穀には妊娠中にしっかり摂りたい葉酸、鉄、食物繊維が豊富です。また抗酸化作用のあるポリフェノールを含み乳腺炎予防に効果的です。
- 雑穀を加えることで血糖値の上昇が抑えられるうえ、歯ごたえがあり満腹感が得られます。

# 今日のおやつ

## 米粉の焼き菓子 ノンカフェインコーヒー

### 米粉の焼き菓子

【材料8個分】 4人分

・米粉	1/2カップ (70g)		
・アーモンドパウダー	大2 (10g)	〈飾り用〉	
・ベーキングパウダー	小1 (3g)	・ドライ苺	16g
・卵	1個 (60g)	・くるみ	16g
・はちみつ	小3 (16g)	・アーモンドスライス	4g
・オリーブ油	小4 (16g)		
・調整豆乳	1/4カップ (50g)		
・砂糖	大2 (16g)		

### 【作り方】

- ①ボウルに卵・はちみつ・オリーブ油・調整豆乳・砂糖を入れ混ぜ合わせた後、☆をふるい入れさっくりと混ぜる。
- ②①をアルミカップに均等に分け、飾り用のドライ苺・くるみとアーモンドスライスを上に飾る。
- ③180℃のオーブンで10分焼く。



220kcal (1人2個)

### Point

- 米粉は小麦粉に比べ、消化が緩慢で血糖値の急激な上昇を抑えます。また、モチモチした食感で満腹感が得られやすいのが特徴です。
- 小麦アレルギーの方でも対応可能です。
- ナッツ類は抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で乳腺炎予防に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# チーズケーキ カモミールティー

ハーブティーの効能

リラックス効果  
むくみ解消



## チーズケーキの作り方

【材料5個分】 5人分

- ・クリームチーズ 100g (1/2カップ)
- ・プレーンヨーグルト 150g (3/4カップ)
- ★・粉ゼラチン 5g (小さじ1と2/3)
- ・牛乳 100g (1/2カップ)
- ・砂糖 30g (大さじ2と1/2)
- ・レモン果汁 15g (大さじ1)
- ・マーマレード 42g (大さじ2)
- ・お湯 30g (大さじ2)

【作り方】

- ① プレーンヨーグルトは30分ほど水切りをしておく。
- ② 粉ゼラチン、牛乳、砂糖を鍋に入れ、粉ゼラチンが溶けるまで温める。
- ③ ②と★の残りの材料を混ぜ、型に流し入れ、30分ほど冷やし固める。
- ④ マーマレードとお湯をなめらかになるまで混ぜ合わせソースをつくる。
- ⑤ ③に④をかける。



149kcal (1人分あたり)

### Point

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はカルシウムが豊富に含まれており、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食材です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# ピタパン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## ピタパンの作り方

【材料1個分】 1人分

• ピタパン	1/2枚	★	• 塩	少々
• アボカド	10g		• こしょう	少々
• ツー拜ソルーク	20g		• マヨネーズ	4g (小さじ1)
• トマト	20g		• レモン汁	1g (小さじ1/4)
• 玉葱	15g			
• サニーレタス	5g (1枚)			

## 【作り方】

- ① アボカドとトマトは1cmの角切りにする。  
玉葱は薄くスライスして水にさらし、その後よく水気を切る。
- ② サニーレタスは水洗いして、よく水気を切る。
- ③ ①とツー拜ソルーク、★を混ぜ合わせる。
- ④ ピタパンにサニーレタスと③をはさむ。



198kcal (1人分あたり)

## Point

- アボカドの脂質である、不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減らし動脈硬化を防ぎます。また、食物繊維も豊富で便秘予防にも効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# きな粉とごまのビスコッティ ハイビスカスティー

## ● ● ● きな粉とごまのビスコッティ ● ● ●

【材料20個分】6人分

- 薄力小麦粉 100g (1カップ)
- きな粉 40g
- 砂糖 50g (大さじ5)
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ (0.5g)
- いり白ごま 30g (大さじ3)
- 卵 (割りほぐす) 2個

### ★【作り方】

- ①ごまはあらかじめきざむ。
- ②ボールに★をふるい入れ、卵とごまを加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ③オーブンシートを敷いた天板に②を移し、20cm×15cmくらいの長方形に整える。170℃に熱したオーブンで20分焼く。
- ④いったんとり出し、包丁で長片を約1cm幅の10等分に切り分ける。切り口を上にして並べ、150℃で10分、裏返してさらに10分焼く。
- ⑤オーブンからとり出し、冷めるまでおく。

ハーブティーの効能

食欲不振の緩和  
疲労回復



164kcal (1人分 3枚)

### ● ● ● Point ● ● ●

- きな粉の原材料は大豆です。
- 大豆には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。

おやつのレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 酒粕ココアカップケーキ カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



## 酒粕ココアカップケーキの作り方

【材料5個分】5人分

★米粉	30g (大さじ3)
★小麦粉	70g (カップ1/2)
★ベーキングパウダー	小さじ1/2
★純ココア	20g (大さじ2)
・卵	100g (2個)
・砂糖	24g (大さじ2と2/3)
・調整豆乳	50cc (カップ1/4)
・酒粕	20g

### 【作り方】

- ①★の材料を全て入れ、粉ふるいにかける。
- ②ボウルに卵、砂糖、酒粕をハンドミキサーで白くなるまで泡立てる。
- ③②に①を2~3回に分けてさっくりと混ぜる。豆乳を入れ混ぜあわせ、カップに入れる。
- ④オーブンで180度予熱なし、20分焼いて完成。



180kcal (1人分あたり)

### Point

酒粕には「レジスタントプロテイン」と呼ばれる食物繊維様の蛋白質が豊富に含まれており、肥満予防、便秘予防に効果的です。また動脈硬化予防もあるので、乳腺炎予防に効果的です。

# 玄米フレークガレット ハイビスカスティー

今日の飲み物  
食欲不振の緩和  
疲労回復



## ● ● ● 玄米フレークガレットの作り方

【材料4個分】4人分

- 玄米フレーク 80g(2カップ)
- ★牛乳 60g(大さじ4杯)
- ★卵 2個
- ★ドライマト 4個  
(他のドライフルーツやナッツに変えてもOK)
- ★食塩 少々
- オリーブオイル 15g

### 【作り方】

- ①★の材料を全てボウルに入れ混ぜる。  
玄米フレークは粗く潰しておき、焼く直前に混ぜる。
- ②アルミカップにオリーブオイルを塗り、①を入れる。
- ③オーブン200度で5分焼き、アルミカップからはがし  
お皿に盛りつけて完成！  
※ミント等を飾ると色合いが綺麗です。



168kcal (1人分あたり)

### ● ● ● Point

- 玄米にはビタミンB群、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。便秘
- 予防や動脈硬化予防による乳腺炎予防に
- 効果的です。

今日のおやつ

# 苺のババロア ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## 苺のババロアの作り方

【材料4個分】 4人分

☆	• いちご	100 g
	• ヨーグルト（無糖）	150 g
	• 砂糖	25 g
	• レモン汁	7.5 g
	• ゼラチン	9 g
	• お湯	90cc



• いちご	120 g
• 砂糖	80 g
• 水	20 g



153kcal（1人分あたり）

### 【作り方】

- ① ミキサーに☆を入れ、混ぜる。
- ② ゼラチンをお湯で溶かし、ミキサーに入れ混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ★のいちごは粗めに切り★全てを鍋に入れソースを作る。
- ⑤ 固まったババロアを型から出し、ソースをかける。

### Point

- いちごにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ヨーグルトに豊富なカルシウムの吸収を促進する働きがあります。
- また、ヨーグルトには整腸作用や免疫力アップに効果的な乳酸菌が豊富です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 豆腐マフィン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## 豆腐マフィンの作り方

【材料6個分】 3人分

・絹豆腐	50 g	・はちみつ	25 g
・サラダ油	5 g	・調整豆乳	50 g
・薄力粉	70 g	・ベーキングパウダー	3 g
・食塩	少々	・くるみ	15 g



168kcal (1人分あたり)

### 【作り方】

- ① ボウルに絹豆腐（水切り不要）を入れ、ペースト状にする。
- ② はちみつ、サラダ油、食塩、調整豆乳を加え混ぜる。
- ③ さらに薄力粉とベーキングパウダー、軽く炒ったくるみを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ 生地を型に入れ、オーブンで180℃・15分焼く。

### Point

豆腐や豆乳の大豆製品は鉄を豊富に含みます。また、くるみなどのナッツ類にはビタミンEが豊富です。ビタミンEには抗酸化作用や血行促進作用があるため、むくみや冷え性に効果的です。

# 今日のおやつ

## 芋ようかん ほうじ茶

### 芋ようかんの作り方

【材料分】3人分

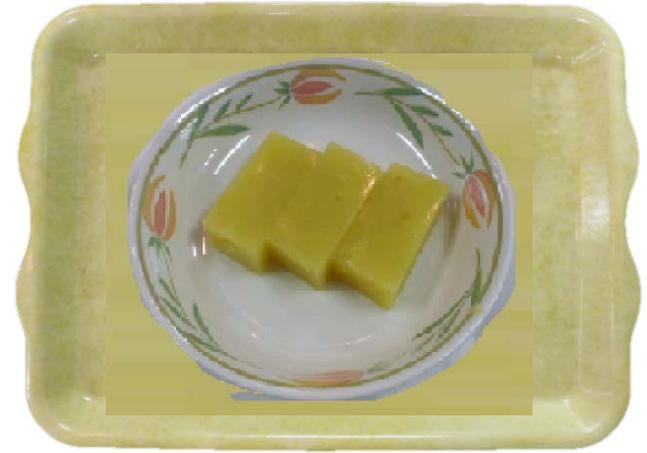
• さつま芋	210g
• 寒天（粉）	2.1g
• 砂糖	24g
• 水	195g

### 【作り方】

- ① さつま芋は皮を剥いて適当な大きさに切ってから蒸す。
- ② ①のさつま芋を温かいうちに潰す。さらにさつま芋の2/3はフードプロセッサーにかけ、さらに細かくする。
- ③ 鍋に水を入れ80℃くらいになったら寒天を加え、混ぜながら溶かして少しとろとした寒天液を作り、砂糖を加える。
- ④ ③の鍋に②の芋を入れ4～5分練る。
- ⑤ 型に入れる前に残りのさつま芋を加え軽く混ぜる。
- ⑥ 水でぬらしたバットに⑤を流し入れ、固まるまで冷やす。

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの  
少ないお茶です



168kcal（1人分あたり）

### Point

さつまいもには食物繊維・ビタミンCが豊富に含まれており、排便促進、コラーゲン生成・免疫力を高めるのに効果的です。  
また、寒天にも食物繊維が豊富に含まれています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# キヌアバナナマフィン ノンカフェインコーヒー

## キヌアバナナマフィンの作り方

【材料5個分】 5人分

・キヌア	5g	・薄力粉	100g
・バナナ	1/2本(80g)	・全粒粉	30g
・卵	Lサイズ1個(60g)	・ベーキングパウダー	5g
・三温糖	40g(大さじ4)	・バニラエッセンス	少々
・キャノーラ油	10g(小さじ2)	・くるみ	7.5g
・調整豆乳	130g		

【作り方】

- ① キヌアをたっぷりのお湯で10分ほど茹でて、冷ましておく。
- ② バナナを1cm角に切る。飾りつけように輪切りも用意する。
- ③ ボウルに卵と三温糖を入れ、泡だて器で1分ほど混ぜる。
- ④ キャノーラ油、豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダーを加えて、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にバナナと冷ましたキヌア、バニラエッセンスを加えてさっと混ぜる(練らないように注意する)
- ⑦ 生地を型に入れる。炒ったくるみをトッピングする。
- ⑧ オーブンで180℃、25分焼く。

今日の飲み物



207kcal (1人分あたり)

### Point

- 穀物の一種である「キヌア」は栄養価が高いとどこで注目されるスーパーフードです。
- たんぱく質をはじめ、妊娠中に必要な鉄やカルシウムも豊富に含んでいます。
- 乳腺炎予防の為に牛乳のかわりに豆乳を使用することで、動物性脂肪を控える工夫をしています

# 菜の花マフィン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## 菜の花マフィンの作り方

【材料3個分】 3人分

- 菜の花 120g
- オリーブオイル 12g (大さじ1)
- 卵 Lサイズ1個 (60g)
- 砂糖 18g (大さじ2)
- ホットケーキミックス 90g

【作り方】

- ① 菜の花を湯がき、冷やした後よく絞って小さく刻む。
- ② オリーブオイル、卵、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れてさらに混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを②に入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ 生地を型に入れ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。



222kcal (1人分あたり)

### Point

- 乳腺炎予防のために、油はオリーブオイルを使用することで動物性脂肪を控えています。
- 菜の花は、不足しがちな鉄分が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。
- また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富に含まれています。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。

# 豆乳くずもち ほうじ茶

## 豆乳くずもち作り方

【材料15個分】 3人分

- 調整豆乳 200g
- くず粉 60g (大さじ6)
- 練りごま 35g
- 砂糖 30g (大さじ3)
- きな粉 30g (大さじ3)

### 【作り方】

- 鍋に豆乳、くず粉、砂糖、練りゴマを入れよく混ぜ合わせておく。
- 弱火で加熱しながらよく混ぜる。
- よく練り、一つの塊になれば火を止める。
- バットの上にのせ、手を水でぬらしながら平たく成型する。
- 一口大に切り、冷蔵庫で冷やす。
- 皿に盛り付け、きな粉をかける。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの  
少ないお茶です



263kcal (1人分あたり)

### Point

くず粉には整腸作用があり、便秘の予防、解消の効果があります。

牛乳ではなく豆乳を使うことで動物性脂肪を抑えています。

ごまに含まれるセサミンには抗酸化作用があり、乳腺炎の予防に効果的です。



# 水ようかん ほうじ茶

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの  
少ないお茶です

## 水ようかんの作り方

【材料 1 2個分】 4人分

- ゆで小豆缶 220g
- 砂糖 40g (大さじ4)
- 粉寒天 3g (約3/4本)
- 塩 1g (ひとつまみ)
- 水 280ml

【作り方】

- ① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れよく混ぜる。
- ② 寒天がふやけて寒天の粒がみえなくなったら中火にかけ、ゆで小豆を加えてよく混ぜる。
- ③ 沸騰してきたら塩を加えて良く混ぜ、型に流す。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で約30分冷やす。
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切り分ける。



165kcal (1人分あたり)

### Point

- 小豆にはビタミンB1が豊富に含まれており、むくみ改善や疲労回復に効果があります。
- また、サポニンやポリフェノールも豊富に含まれており、便秘の予防、解消にも効果があります。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 豆腐入りふわふわスコーン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## ● ● ● 豆腐入りふわふわスコーン作り方 ● ● ●

【材料2個分】 2人分

- ・ホットケーキミックス 60g
- ・さつまいも 75g
- ・絹ごし豆腐 30g
- ・調整豆乳 4g
- ・オリーブ油 4g (小さじ1)
- ・黒ごま 1g (小さじ1/3)

【作り方】

- ① 皮をむいたさつまいもを2cm角に切り蒸し器で蒸す。
- ② 蒸したさつまいもをつぶす。
- ③ ボウルにつぶしたさつまいもとすべての材料を加える。
- ④ ひと塊りになるようによく混ぜる。
- ⑥ 食べやすい大きさに成型する。
- ⑦ オーブンを200℃で予熱し、15分焼く。
- ⑧ お皿に盛って完成。



188kcal (1人分あたり)

### Point

- さつまいもは、食物繊維が豊富に含まれていて便秘予防、解消に効果的です。
- 牛乳、バターを豆乳やオリーブ油に変えることで動物性脂肪を抑えています。
- ゴマに含まれるセサミンには抗酸化作用があり、乳腺炎予防に効果的です。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。



おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# ココアの米粉マフィン カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



## ココアの米粉マフィン作り方

【材料2個分】 2人分

・米粉	50 g
・絹豆腐	50 g
・調整豆乳	34 g
・砂糖	18 g (大さじ2)
・キャノーラ油	18 g (大さじ1+1/2)
・ココア	6 g (大さじ1)
・ベーキングパウダー	2.4 g

### 【作り方】

- ① ココア、米粉、ベーキングパウダーをあわせふるいにかけ、よく混ぜる。
- ② 絹豆腐と砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②にキャノーラ油、調整豆乳を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①を入れてゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤ カップへ入れて成型する。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑦ お皿に盛って完成。



243kcal (1人分あたり)

### Point

- 米粉は小麦粉に比べ、消化が緩慢で血糖値の急激な上昇を抑えます。また、もちもちした食感で満腹感が得られやすいのが特徴です。
- 小麦、卵、牛乳を使用していないので、アレルギーの方でも対応可能です。

今日のおやつ

# ほうれん草と黒ごまクッキー カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



## ● ● ● ほうれん草と黒ごまクッキーの作り方 ● ● ●

【材料9個分】 3人分

- ・ほうれん草 30g
- ・調整豆乳 15g (大さじ1杯)
- ・オリーブ油 15g (大さじ1杯と小さじ1杯)
- ・砂糖 30g (大さじ3杯)
- ・いり黒ごま 6g (小さじ2杯)
- ・小麦粉 90g (カップ1杯)
- ・アーモンドプードル 15g (大さじ3杯)

### 【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて水気をきり、豆乳と一緒にミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ② ボウルにオリーブ油、砂糖を入れ、よく混ぜる。①を入れて混ぜる。
- ③ ②にいり黒ごまを入れ混ぜ、小麦粉、アーモンドプードルをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 好みの形に整え、オーブン180度で15分焼く。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。



241kcal (1人3個分)

### Point

ほうれん草にはビタミンC、B1、B2、が多く含まれ、鉄、銅などのミネラル分も豊富に含んでいます。そのため貧血や風邪の予防に効果的です。

また、バターなどの動物性脂肪を使用せず、オリーブ油に変えることで動物性脂肪を抑えています。

今日のおやつ

# レーズンときな粉の蒸しパン ローズヒップティー

今日の飲み物

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消



## きな粉とレーズンの蒸しパンの作り方

【材料6個分】 2人分（6個分）

- ・砂糖 14g（大さじ1と1/2杯）
- ・オリーブ油 4g（小さじ1杯）
- ・調整豆乳 50g（大さじ3杯と小さじ1杯）
- ・ホットケーキミックス 60g（1/2カップ）
- ・きな粉 10g（小さじ4杯）
- ・レーズン 10g（10つぶ）

### 【作り方】

- ① ボウルに砂糖、オリーブ油、豆乳を入れ混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスときな粉を入れて、よく混ぜる。
- ③ 最後にレーズンを入れて混ぜ、容器（アルミカップなど）に入れる。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ お皿に盛って完成。



208kcal（1人分あたり）

### Point

- きな粉などの大豆製品には、鉄分が豊富に含まれているため、貧血予防に効果的です。
- また、レーズンには、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み乳腺炎予防に効果的です。
- さらに牛乳の代わりに豆乳を使用することによって、動物性脂肪を抑えています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。



## 今日のおやつ

# ヨーグルトケーキ カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



### 【材 料】4個分

・ヨーグルト（無糖）	150g
・ホットケーキミックス	40g
・砂糖	25g（約大さじ3）
・卵	50g（1個）
・サラダ油	15g（大さじ1と1/3）
・レモン果汁	2cc（小さじ1/2）
・ビスケット	4枚



160kcal（1個あたり）

### 【作り方】

- ① ビスケット以外の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ② アルミカップにビスケットを敷く。
- ③ ビスケットの上から①を流し入れる。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

### Point

- ・ヨーグルトには整腸作用や免疫カアップに効果的な乳酸菌が豊富です。
- ・乳腺炎予防のために、バターの代わりにサラダ油を使用しています。
- ・チーズを使っていますが、バイクドチーズケーキ風の味わいが楽しめます。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# 豆腐ガトーショコラ カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



## 豆腐ガトーショコラの作り方

【材料4人分】

- |             |             |       |            |
|-------------|-------------|-------|------------|
| ・絹豆腐        | 150g (1パック) | ・薄力粉  | 18g (大さじ2) |
| ・卵          | 60g (1個)    | ★・片栗粉 | 9g (大さじ1)  |
| ・砂糖         | 70g (大さじ8)  | ・ココア  | 6g (大さじ1)  |
| ・板チョコ       | 50g (1枚)    |       |            |
| ・牛乳         | 15g (大さじ1)  |       |            |
| ・クルミ(塩分不使用) | 10g (3~5粒)  |       |            |

【作り方】

- ① クルミは3等分程度に切る。★の粉類は1度ふるう
- ② 軽く水を捨てた豆腐をボウルに入れ、泡だて器でペースト状になるまで混ぜ、卵と砂糖を入れてクリーム状にする
- ③ 牛乳と砕いたチョコレートを耐熱容器に入れ、500Wで30秒~1分加熱して溶かし、②のボウルに加え混ぜる
- ④ ゴムべらに持ち替え、③に★を加えて切るように混ぜる
- ⑤ 型に流し込み、クルミを乗せ、180℃で35分焼く



214kcal (1人分あたり)

Point

- 豆腐や豆乳の大豆製品は鉄を豊富に含みます。
- ビタミンEは抗酸化作用や血行促進作用があるため、むくみや冷え性に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 今日のおやつ

## きなことりんごのマドレーヌ ローズヒップティー

ハーブティーの効能  
ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消



### きなことりんごのマドレーヌの作り方

【材料4個分】4人分

●りんご	80g (中1/3個)
●レモン汁	5g (小さじ1杯)
●砂糖	9g (大さじ1杯)
★卵	60g (Lサイズ1個)
★砂糖	27g (大さじ3杯)
★キャノーラ油	36g (大さじ3杯)
◇きなこ	20g (大さじ2.5杯)
◇米粉	32g (大さじ4杯)
◇ベーキングパウダー	3g (小さじ3/4杯)

#### 【作り方】

- ①りんごをいちょう切りにし、●の材料と共に鍋に入れ中火で煮る。半透明になったら鍋からおろし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②ボウルに★を入れ泡だて器でかき混ぜる。
- ③◇を粉ふるいにかけて②に加えて、さらにかき混ぜる。
- ④粗熱を取った①のりんごを加えゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤型に流し込み180℃のオーブンで15分焼く。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。

①は鍋で煮る代わりに電子レンジでもできます。(500W 3-4分)



200kcal (1人分あたり)

#### Point

- きなこには、不足しがちな鉄分が豊富に含まれていますので、貧血の予防に効果的です。
- 市販のマドレーヌに比べ、バターの代わりにキャノーラ油を使用することで、動物性脂肪を抑えており、乳腺炎の予防に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# マシュマロ豆乳プリン ローズヒップティー

● ● ● マシュマロプリン ● ● ●

## 【材料分】2人分

・無調整豆乳	180ml	★ {	・イチゴジャム	30g
・マシュマロ	55g		・レモン汁	3g

## 【作り方】

- ① 無調整豆乳を鍋に入れ、鍋のふちが泡立ってきたら弱火にしてマシュマロを加えて良くかき混ぜながら溶かす。
- ② ①を型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ ★の材料を混ぜ、固まった②の上にかける

※電子レンジの場合は、豆乳とマシュマロを大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600wで1分～1分半程度加熱し良くかき混ぜた後、器に入れて冷やす。  
(大きいマグカップのまま加熱して冷却してもOK!)

今日の飲み物

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消



155kcal (1人分あたり)

## Point

乳腺炎予防のために、牛乳の代わりに豆乳を使用し動物性脂肪を抑えています。

豆乳を牛乳やコーヒーにしたり、きなこやココア、抹茶を混ぜることで好みにアレンジできます。また、フレーバー付きのマシュマロや、ジャムの味を変えることで、色々な味のプリンを手軽に作ることができます☆

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# きな粉のほろほろクッキー カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



## ● ● ● きな粉のほろほろクッキーの作り方 ● ● ●

【材料4人分（12個）】

- |       |             |
|-------|-------------|
| ・薄力粉  | 70g（0.7カップ） |
| ・きな粉  | 15g（大さじ2）   |
| ・砂糖   | 50g（大さじ5.5） |
| ・サラダ油 | 30g（大さじ2）   |

【作り方】

- ① 薄力粉、きな粉、砂糖をボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
- ② ①にサラダ油をまわしいれ、ゴムべらで生地がまとまるまで混ぜる。
- ③ お好みの形にまるめる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、粗熱をとる。



203kcal（1人分あたり）

### ● ● ● Point ● ● ●

- 乳腺炎予防のため、バターのかわりにサラダ油を使い、動物性脂肪を抑えています。
- きな粉には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。
- きな粉の代わりに、ココアを加えるなど、お好みにアレンジできます。

今日のおやつ

# 栗ときなこのマフィン カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



## 栗ときなこのマフィンの作り方

【材料6人分】

・サラダ油	30 g	・調整豆乳	120 g
・砂糖	35 g	・栗甘露煮	[ 栗：90 g シロップ：20 g ]
・卵	60 g (1個)		
・はちみつ	10 g		
・きな粉	30 g		
・小麦粉	120 g		
・ベーキングパウダー	4 g		



217kcal (1人分あたり)

【作り方】

- ① ボウルにサラダ油、砂糖を入れ混ぜる。
- ② ①に卵、はちみつ、甘露煮のシロップ、豆乳を入れて混ぜる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉の粉類をふるい入れ、サクリと混ぜる。さらに刻んだ栗を入れ軽く混ぜる。
- ④ カップに注ぎ、170℃に熱したオーブンで30分程度焼く。

Point

きな粉などの大豆製品は鉄分を多く含むため、貧血予防に効果的です。

また、栗には免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含まれます。熱に弱いビタミンCですが、栗はでんぷん質に覆われているためビタミンCが熱を加えても失われにくいのが特徴です。

おやつのレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# 小豆と胡桃のスコーン カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



## 小豆と胡桃のスコーンの作り方

### 【材料6人分】

・薄力粉	120g	A
・砂糖	15g (小さじ2.5)	
・ベーキングパウダー	4g (小さじ1)	B
・キャノーラ油	40g (大さじ3+小さじ1)	
・調整豆乳	35g (大さじ2+小さじ1)	
・小豆缶	75g	
・胡桃	20g	

### 【作り方】

- ① ボウルにAを入れ混ぜる。
- ② Bをあらかじめよく混ぜ合わせ、①に加えて混ぜる。
- ③ ②の生地がまとまってきたら小豆、胡桃を加えて混ぜる。
- ④ お好みの形に成型し、180℃のオーブンで15分焼く。



203kcal (1人分あたり)

### Point

小豆には食物繊維やビタミンB群が豊富に含まれているため、便秘の予防や疲労回復に効果があります。また、カリウムも豊富に含まれており、カモミールティーと同様にむくみ改善にも効果的です。

また、乳腺炎に配慮し、牛乳やバターの代わりに植物性である豆乳やキャノーラ油を使用することで、動物性脂肪を抑えています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# 豆乳寒天 ほうじ茶

### 豆乳寒天の作り方

【材料4個分】 4人分

- 調整豆乳 100 g
- 砂糖 10 g
- 粉寒天 0.4 g
- みかん缶 60 g

### 【作り方】

(あらかじめ型にみかんを入れておく)

- ①豆乳に粉寒天を加えて、弱火で溶けるまで温める(10分程度)。
- ②①に砂糖を加える。
- ③型に②を流しいれ、冷やし固める(30分程度)

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの少ないお茶です



140kcal (1人分あたり)

### Point

寒天の主成分は、食物繊維です。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類がありますが、寒天にはその両方が含まれており、お互いに作用することで便秘の予防や改善に効果があります。また、食物繊維は体内でかさが増すため満腹感が得やすく、食べ過ぎ防止にも効果的です。

植物性である豆乳を使用することで、動物性脂肪を抑えて乳腺炎予防に配慮しています。



今日のおやつ

# トマトのパンナコッタ

## カフェインレスコーヒー



【材 料】 4個分

・ミニトマト	120g (10~15個)
・牛乳	100cc
・アーモンドミルク (砂糖不使用)	100cc
・植物性クリーム (ホイップ)	80cc
・砂糖	27g (大さじ3)
・粉ゼラチン	5g (小1袋)
・水	15cc (大さじ1)
・トッピング用ミニトマト	4個

【作り方】

☆前準備☆トマトはヘタを除いて縦4等分に切る。

☆トッピング用のトマトは縦半分に切る。

☆ゼラチンに水を加えて、10分ほど置く。

- ① 4等分に切ったトマト、牛乳、アーモンドミルクをミキサーにかける。
- ② 鍋に①、植物性クリーム、砂糖を入れて中弱火にかける。砂糖を溶かして沸騰直前に火を止める。
- ③ ②にゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、ボウルに移し、あら熱をとる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ トッピング用のトマトを飾る。

トマトを使って、ひんやりデザートはいかがでしょう？



140kcal (1個あたりの目安)

### Point

- ☆トマトは、ミニの方が甘みが強いです。
- ☆お好みによって牛乳、アーモンドミルク、クリームの割合を変えてもOK。(牛乳、クリームが多いほど濃厚な味になります)

おやつレシピは、当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 豆乳ティラミス カフェインレスコーヒー

豆乳の味が苦手な方でも  
食べやすいおやつです。

## 豆乳ティラミスの作り方

### 【材料8個分】 8人分

・★調整豆乳	250ml
・★砂糖	67.5g (大さじ7.5)
・★バニラエッセンス	13滴
・レモン果汁	13g (小さじ2.5)
・マリービスケット	15枚
・ココア	10g (小さじ5)
・お湯	125ml
・マスカルポーネ	250g
・ココア (盛り付け用)	10g

### 【作り方】

(あらかじめココアをお湯で溶かしビスケットをつけておく)

- ①★をボールに入れ、ハンドミキサーでとろみがでるまで混ぜる
- ②①にレモン果汁を加えて、再びハンドミキサーで混ぜる。
- ③②に、マスカルポーネも入れ全体になじます程度にハンドミキサーで混ぜる。
- ④器に、ビスケットを敷き③の生地を流しいれる。
- ⑤④に茶こして、ココアを振りかけ冷蔵庫で冷やして完成。



216kcal (1人分あたり)

### Point

- 豆乳はタンパク質が豊富で脂質やカロリーが低くヘルシーな飲み物です。また豆乳にはイソフラボン (大豆に多く含まれます) が多く含まれますが、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きをすることで有名です。
- 出産後は女性ホルモンの減少傾向になりますが、イソフラボンはその女性ホルモンの働きを補うとも言われています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# ジンジャークッキー ほうじ茶

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### ジンジャークッキーの作り方

#### 【材料15枚分】

- ・★砂糖 75g
- ・★おろし生姜 25g
- ・★キャノーラ油 25g
- ・くるみ 20g
- ・薄力粉 100g

#### 【作り方】

- ①★をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。
- ②くるみを手（または包丁）で粗めに砕いて②に入れ、混ぜる。
- ③薄力粉をふるって、②に入れて、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④スプーンや手で成型し、並べる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼く。



206kcal（3枚あたり）

#### Point

- 生姜には、血行を良くし、体を温めてくれる働きや免疫力を高めてくれる作用があります。そのため、冷え症の改善や風邪の予防に効果的です。
- また植物性であるキャノーラ油を使用し、バター等の動物性脂肪を控えることで、乳腺炎の予防をすることができます。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# 苺のマフィン カモミールティー

## 苺のマフィンの作り方

### 【材料6個分】

- 薄力粉 80g
- アーモンドパウダー 20g
- ベーキングパウダー 4g
- 苺 80g
- 砂糖（苺用） 30g



- 卵 60g（1個）
- 砂糖（生地用） 40g
- キャノーラ油 50g
- アーモンドミルク 30g

### 【作り方】

- ① 苺に砂糖（苺用）を加えて500Wのレンジで3分加熱して苺の形がわかる程度につぶす。（飾り用に30g分けておく）
- ② 薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを軽く混ぜ合わせておく。
- ③ ★をハンドミキサーで混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ①を④の生地に加え、マフィン型に入れる。  
最後に、飾り用の苺をのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分焼く。

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。



215kcal（1人分あたり）

### Point

- いちごは、ビタミンCが豊富に含まれている果物です。ビタミンCは、皮膚などの組織を構成しているコラーゲンの合成に必要な栄養素です。アーモンドに多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果的です。また、抗酸化作用は、ビタミンCと一緒にすることで相乗効果が期待できます。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

今日のおやつ

# 珈琲ゼリー カモミールティー

## 珈琲ゼリーの作り方

### 【材料5個分】

・カイクリスコーヒ-	9g	★	マスカパネーズ	135g
・砂糖(ゼリー用)	63g		調整豆乳	34g
・水	630g		砂糖(ソース用)	45g
・ゼラチン	11.5g		くるみ(飾り用)	10g

### 【作り方】

- ①鍋にカイクリスコーヒ-、砂糖、水を加えて加熱する。
- ②①が完全に溶けて混ぜ合わさったら、火を止めてゼラチンを加える。ゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③②の液を器に注ぎ、冷やし固める。
- ④★の材料をハンドミキサーで混ぜてソースを作る。
- ⑤③のゼリーに④のソースをかけ、飾り用のくるみを添える。

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。



194kcal (1人分あたり)

### Point

コーヒーや紅茶などに含まれているカフェインは、胎盤や母乳を經由して赤ちゃんにも届きます。カフェイン過剰摂取は、赤ちゃんの低体重、お母さんの不眠や頭痛、貧血につながります。

カフェインのコーヒーで簡単に作れるので、ご家庭でも是非使って作ってみてください。

## 栗のムース

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### 栗のムースの作り方

【材料3個分】 3人分

・栗甘露煮（ムース用）	150g（固形分）
・調整豆乳	200mL（1カップ）
・マスカルポーネチーズ	45g
・粉ゼラチン	4g
・ゆであずき	24g（小さじ3）
・栗甘露煮（飾り）	3粒

### 【作り方】

- ①栗甘露煮（ムース用）と分量内の調整豆乳少量をミキサーにかけ、粒の残る程度のペースト状にする。
- ②鍋に残りの調整豆乳と、①、マスカルポーネチーズを火にかけてながら混ぜる。
- ③火を止めて、ゼラチンを入れてさらに混ぜる。
- ④③を型に流しいれ、冷やし固める。
- ⑤固まったら、ゆであずきと飾り用の栗を盛る。



240kcal（1人分あたり）

### Point

栗は、ビタミン群（特にビタミンC）やカリウム、食物繊維などの含有量が多いのが特徴です。

また、女性に大切な葉酸も豊富なため、妊娠中のかたにはおすすめの食材です。

## 今日のおやつ

# オートミールクッキー

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### オートミールクッキーの作り方

【材料 4人分（4枚分）】

・オートミール	15g	・キャノーラ油	10g
・アーモンドプードル	10g	・調整豆乳	5g
・砂糖	5g	・くるみ	2.5g
・食塩	少々		



ドライフルーツでも  
美味しくできます

248kcal（1枚分あたり）

【作り方】

- ①くるみは軽く刻んでおく。
- ②ボウルに★の粉類を入れ、混ぜる。
- ③②にキャノーラ油を入れ、よく混ぜる。
- ④③に調整豆乳とくるみを入れ、  
まとまりが出るまで混ぜる。
- ⑤出来上がった生地を4等分にし、形を整える。
- ⑥160度のオーブンで20分焼く。

### Point

- ・オートミールは全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富です。（食物繊維は玄米の3倍）
- ・食物繊維は便秘解消に役立ち、腸内環境の改善が期待できます。さらに糖の吸収を穏やかにしてくれるため、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

## 今日のおやつ

# クランベリーマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### クランベリーマフィンの作り方

【材料 7人分（7個分）】

・卵	1個（60g）	★	・小麦粉	90g
・砂糖	60g		・ココアパウダー	20g
・キャノーラ油	65g		・ベーキングパウダー	小さじ1
・ヨーグルト（無糖）	50g		・アーモンドダイス	20g
・調整豆乳	40g		・ドライクランベリー	40g

### 【作り方】

- ①ドライクランベリーは粗く刻んでおく。（お好みで）
- ②ボウルに卵を入れて混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ③②にキャノーラ油、ヨーグルト、豆乳の順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ④③に★をふるって入れ、混ぜる。
- ⑤④に①とアーモンドダイスを入れて混ぜる。
- ⑥170度のオーブンで25分焼く。



230kcal（1個分あたり）

### Point

クランベリーには抗酸化作用をもつポリフェノールやビタミンCなどが多く含まれており、むくみの解消や美肌効果が期待されています。また、食物繊維も含まれているため便秘解消や糖の吸収を緩やかにしてくれます。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

# 栗入り水ようかん

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

## 栗入り水ようかんの作り方

### 【材料4人分】

- ・こしあん 200 g
- ・砂糖 10 g (大さじ1)
- ・粉寒天 2.5 g
- ・塩 1 g (ひとつまみ)
- ・水 280 ml
- ・栗甘露煮 200 g

### 【作り方】

- ① 栗甘露煮を飾り用(2つ割)と水ようかんの中に入れる用(粗みじん)に切っておく。
- ② 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ 寒天がふやけて寒天の粒がみえなくなったら中火にかける。  
しっかり加熱してから、こしあんを加えてよく混ぜる。
- ④ 沸騰してきたら塩を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ 器に粗みじんにした栗を入れ、④を流し入れて冷やし固める。
- ⑥ 飾り用の栗を盛り付ける。



204kcal (1人分あたり)

### Point

- 小豆の鉄分は中身の部分に多く含まれています。鉄分は造血に不可欠の栄養素であり、貧血の予防に効果的です。
- また、栗には食物繊維も含まれており、便秘予防や腸内環境を整える効果が期待できます。

## 今日のおやつ

# マーマレードマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### ● ● ● マーマレードマフィンの作り方 ● ● ●

【材料 6人分（6個分）】

- 卵 1個（60g） ● オレンジ 78g
- 牛乳 60g
- キャノーラ油 65g
- マーマレード 108g
- ホットケーキミックス 150g

【作り方】

- ①オレンジは1/4にカットし2～3ミリに切る（1人2枚）
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れて混ぜる。
- ③①にマーマレード、キャノーラ油を入れ混ぜる。
- ④器に入れて上にオレンジを飾る。
- ⑤180度のオーブンで25～30分焼く。



210kcal（1個分あたり）

### ● ● ● Point ● ● ●

● マーマレードはオレンジが使用してあり、ビタミンC、Eが含まれます。また、果皮にはビタミンPが豊富に含まれます。ビタミンPは身体を温めて冷え性改善に効果があるとされています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。

## 今日のおやつ

# かぼちゃマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

## かぼちゃマフィンの作り方

### 【材料 6人分（6個分）】

・かぼちゃ(生地用)	120g	・卵	1個(50g)
★かぼちゃ(角切り)	90g	・キャノーラ油	30g
・牛乳	48g	・ホットケーキミックス	150g
・砂糖	60g		

### 【作り方】

- ①生地用のかぼちゃは電子レンジで加熱（600Wで4～5分）し、皮を除いて実の部分の部分を裏ごしする。
- ②★のかぼちゃは1.5cm角に切り、形が崩れない程度に下茹でする。
- ③ボウルに①のかぼちゃ、牛乳、砂糖、卵、キャノーラ油を入れてよく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックス、②の角切りかぼちゃを半分入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤生地をマフィン型に入れ、残りの角切りかぼちゃを飾り付け、180度のオーブンで20分焼く。



226kcal（1個分あたり）

### Point

- かぼちゃには豊富な食物繊維が含まれているため、腸内環境を整え、便秘を解消する効果が期待できます。
- また、抗酸化ビタミンであるビタミンEも含まれており、免疫力を高めたり、血行の流れを良くして冷え性を改善するなどの働きがあります。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。