

妊婦(葉酸を摂りたい方へ)

## ほうれん草と人参のナムル



### 🕒 材料 (2人分)

ほうれん草	1/2束
にんじん	10g
のり	お好みで
ごま油	1g
めんつゆ	10g
ごま	お好みで



1人分



5分



43kcal

脂質: 1.5g

食物繊維: 2.3g

葉酸: 140μg

食塩相当量: 1.0g

### 作り方

1. ほうれん草は4cm程度に切り、にんじんは千切りにする。
2. 1をレンジで加熱し、冷水で冷やし、水気をきる。
3. ごま油とめんつゆで味付けし、刻んだのりとごまを加えて和えたら完成。

### ◎ポイント

- ✓ 葉酸は細胞の生産や再生に関わるほか、おなかの赤ちゃんの脳や脊髄の発達異常である「神経管閉鎖障害」のリスクを減らすことができるといわれています。
- ✓ 妊娠を計画している女性や妊娠中の女性は必要量が普通の1.8倍！葉酸は妊娠前から十分に摂ることが大切です。今回は葉酸が豊富に含まれている、ほうれん草やのりを使用しました。

