



今月号からは旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

1食分

・エネルギー：679kcal
・塩分：2.3g

献立のポイント

- ・野菜の量は1人分約145g(1日の摂取目標量350g)
- ・高カロリー(春巻き)なおかずにはもう一品を低カロリー(酢みそ和え)にすることでカロリーを調節
- ・味付きごはんの時には味の濃いおかずは控える
- ・デザートは100kcal以内にする

鮭しそ春巻き



春巻きは細長く巻くことで火が通りやすくなります。また、お好みでチーズをいれるとコクが増して◎。火の通りが心配な場合はあらかじめ鮭に火を通しておきましょう。

【1人分】(2本)
エネルギー：248kcal 塩分：0.6g

▶ 作り方

- ①鮭は皮と骨を取り除き、ぶつ切りにして酒をふって5分程度置きます。余分な水気はふき取ります。
- ②新玉ねぎを粗いみじん切りにし、マヨネーズとこしょうで和えます。
- ③大葉は茎を取り1/2に切り、焼きのりは8枚に分けます。
- ④春巻きの皮を◇の向きにして、大葉、焼きのり、①、②の順に置き、両端を折って長細く巻き水で溶いた小麦粉で閉じます。
- ⑤油を170～180度に温め、6～7分揚げたら完成です。

▶ 材料(4人分)

- 甘塩鮭……………2切半(320g)
- 酒……………小さじ2
- 新玉ねぎ……………1/2個
- マヨネーズ……………大さじ1 小さじ1
- こしょう……………適量
- 春巻きの皮……………8枚
- 大葉……………8枚
- 焼きのり……………1/2枚
- 小麦粉……………小さじ2
- 水……………適量
- 油……………適量

【1人分】
エネルギー：92kcal 塩分：0.1g

▶ 材料(4人分)

- アスパラガス……………1束(100g)
- 低脂肪牛乳……………200ml
- マシュマロ……………75g

▶ 作り方

- ①マシュマロを小さくちぎります。
- ②アスパラガスは下の1/4程度皮をむいて2cmのぶつ切りにし、やわらかくなるまで茹でます。
- ③低脂肪牛乳50mlと茹でた②をミキサーにかけます。
- ④鍋に残りの低脂肪牛乳150mlを入れ、沸騰直前(70℃くらい)に火を止めてマシュマロを入れて余熱で溶かします。
- ⑤③と④を合わせて濾し、容器に移します。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間以上冷やし、固まったら完成です。

沸騰させると固まらないことがあるので注意!

アスパラマシュマロゼリー



茹でたアスパラガスは頭の部分を縦に切り、飾り付けとして使用しましょう。また、アスパラガスの他にもいちごやかぼちゃなどお好みの果物や野菜でも作ることができます。

たけのことふきの混ぜごはん



【1人分】
エネルギー：303kcal 塩分：0.9g

▶ 材料(4人分)

- 水煮ふき……………1/2袋(斜め薄切り)
- にんじん……………1/6本(いちよう切り)
- 油揚げ……………2/3枚(細切り)
- たけのこ……………1/3本(細切り)
- 鶏ひき肉……………40g
- 生姜……………7g(千切り)
- 水……………65cc
- しょうゆ……………大さじ1 小さじ1
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 絹さやえんどう……………8枚
- 白米……………2合

▶ 作り方

旬のたけのことふきを使用した混ぜごはん。ふきは愛知県が生産量第1位なのは知っていましたか?材料を煮詰めて、炊いたご飯にまぜるだけなのでとっても簡単!春の味を混ぜごはん楽しんでみましょう。

- ①フライパンに鶏ひき肉と生姜を入れてパラパラになるまで炒め、Aを入れて軽く炒めます。
- ②①にBを入れ、具材に火が通るまでふたをして煮ます。
- ③具材に火が通ったら、ふたをあけて強火で煮汁が少なくなるまで煮詰めます。
- ④絹さやえんどうを下茹でして斜めに切り、③と炊いたごはん混ぜ合わせて完成です。

【1人分】
エネルギー：36kcal 塩分：0.7g

▶ 材料(4人分)

- 春キャベツ……………1/6個(一口大に切る)
- 三つ葉……………2/3束(3cmのざく切り)
- もやし……………70g
- みそ……………大さじ1 小さじ1
- 砂糖……………大さじ1 小さじ1
- 酢……………小さじ2
- 七味唐辛子……………適量

▶ 作り方

- ①春キャベツともやしを一緒に下茹でしてしっかり水分を絞り、粗熱を取ってほぐしておきます。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と和えたら完成です。

水分をしっかり絞ると少ない調味料でもしっかりとした味つきに!

春キャベツと三つ葉のピリ辛酢みそ和え



三つ葉や酢のように香りのある食材を取り入れることで、塩分が少なくても美味しく食べることができます。みそと和えることで春キャベツの甘味も引き立ちます。