

1食分 エネルギー：627kcal ・塩分：2.1g

・1食で野菜を143g摂取することができます。(目標量350g/日)

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った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。

JA愛知厚生連管理栄養士 監修

旬×健康 おうちごはん



しいたけのグリル



しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、チーズとの相性も抜群です。大きめのしいたけを選ぶと具材が乗せやすくおすすめです。

【1人分】 エネルギー：87kcal 塩分：0.5g

▶材料(4人分)

- しいたけ(大)……………4個
- 卵……………2個
- ハム……………1枚(15g)
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々
- とろけるチーズ……………1枚
- ブロッコリー……………4房(40~60g)

▶作り方

- ①卵をゆでて粗みじん切り、ハムは色紙切りしてマヨネーズと塩こしょうで和えます。
- ②しいたけは軸を取り、①と下茹でしたブロッコリー、とろけるチーズを乗せます。
- ③②をグリル、または250度のオーブンで5分程度焼いたら完成です。

春菊の香りが広がる季節の大福です。お子様と一緒に大好みていちごなど様々なフルーツを包んで楽しむことができます。

春菊クリーム大福



【1人分】 エネルギー：143kcal 塩分：0g

▶材料(4人分)

- 牛乳……………120ml
- 砂糖……………大さじ2
- 春菊(葉のみ)……………50g
- 生クリーム……………大さじ2
- 粉ゼラチン……………4g
- 水……………大さじ2と小さじ2
- バニラエッセンス……………少々(なくても可)
- 切り餅……………2つ(100g)
- 黒糖……………小さじ2(上白糖でも可)
- 片栗粉……………適量

▶作り方

- ①ゼラチンを水大さじ2でふやかしておきます。牛乳と砂糖を小鍋に入れ沸騰しない程度に温めます。火を切って、ふやけたゼラチンを入れて余熱で溶かします。
- ②春菊を茹で、水気をしっかり切って生クリームと合わせてミキサーにかけます。ペースト状になったら①を加えて更に混ぜ、濾します。
- ③ラップを10cm四方に切ったものを4枚用意し、お椀の上にひきます。②を4等分に分けてラップの上に乗せ根元をね

じってゴムでしばり、冷凍庫で30分~1時間入れて凍らせませす。

- ④耐熱容器に切り餅と水小さじ2を入れてラップをかけ1分間加熱し、黒糖を入れてよく混ぜラップをかけ600wで30秒加熱します。
- ⑤④をつやが出るまで練り、温かいうちに4等分して広げ片栗粉をまぶします。
- ⑥③を冷凍庫から出して⑤で包み完成です。



※写真はカリフローレを使用しています

白身魚団子と冬野菜の煮物

野菜から出るうまみを含んだおつゆまで楽しめる冬の一品。団子の代わりに鶏ひき肉や海老を入れても◎。

【1人分】 エネルギー：90kcal 塩分：1g

▶作り方

- ①タラは皮と骨を取り、塩と片栗粉と合わせてフードプロセッサーでミンチ状にします。
- ②①にねぎを加え、団子にします。
- ③鍋にAと白菜の芯、にんじん、しめじ、白菜の葉の順に入れ、ふたをして10分ほど煮ます。
- ④③にカリフラワーと①を入れてひと煮立ちしたら最後にしょうゆを入れて完成です。

▶材料(4人分)

- 白身魚(タラなど)……………3切(300g)
- ねぎ……………1/4本(30g)(小口切り)
- 片栗粉……………小さじ1
- 塩……………少々
- 白菜……………150g(3cmそぎ切り)
- しめじ……………50g(石づきを取ってほぐす)
- にんじん……………1/4本(50g)(5mm輪切り)
- カリフラワー……………1/4株(100g)(小房に分ける)
- 水……………200ml
- 酒……………大さじ2
- 昆布……………1枚(2g)
- みりん……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1

水菜と長芋の海苔佃和え

【1人分】 エネルギー：55kcal 塩分：0.6g

▶材料(4人分)

- 長芋……………250g
- 酢……………小さじ2
- 水菜……………150g
- 塩……………ひとつまみ(1g)
- 海苔の佃煮……………大さじ1と1/2(25g)

▶作り方

- ①長芋は薄ちょう切りにして酢をかけます。
- ②水菜は水洗いした後、3cmの長さに切り塩でもみ、しばらく置いたらしっかりと水を切ります。
- ③①と②と海苔の佃煮をほぐして和えたら完成です。



水菜のうまみと長芋のシャキシャキとした食感が口の中に広がります。水菜の塩もみは全体の味が薄くならないようしっかりと水を切りましょう。