

1食分 エネルギー：608kcal ・塩分：2.2g
 エネルギーには白ご飯252kcalも含まれます
 ・1食で野菜を138g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 ほうちごはん



あさりのトマトカレースープ

【1人分】 エネルギー：43kcal 塩分：1.1g



あさりのうまみと、れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめます。れんこんのあく抜きの際には水に長くつけてしまうと栄養分が流れてしまうので注意しましょう。

▶材料(4人分)

- あさり……………80g
- 玉ねぎ……………150g(1個)
- れんこん……………50g
- 水……………適量
- 水……………600ml
- ケチャップ…大さじ2
- コンソメ……………小さじ1
- カレー粉…お好みの量
〈あさり砂抜き用〉
- 塩……………小さじ1
- 水……………200ml

▶作り方

- ①あさりの砂抜きをします。3%濃度の塩水に1時間程度浸しておき、殻をこすりつけるようにして洗い流してざるにあげておきます。
- ②玉ねぎとれんこんをみじん切りにし、れんこんは水につけておきます。
- ③玉ねぎを鍋に入れ強火で炒めます。少ししたら水大さじ2を加えて炒めます。この作業を2〜3回繰り返し玉ねぎを飴色にします。
- ④③に水気をきったれんこんとあさり、水大さじ2を加え、あさが開くまで炒めます。
- ⑤あさりの口が開いたらAを入れて蓋をし、弱火で煮込んだら完成です。

ほうれん草とかぼちゃの栄養がたっぷり含まれているのでお子様のおやつにもおすすめです。かぼちゃクリームは裏ごしするとさらに滑らかな口当たりになります。

【1人分】 エネルギー：115kcal 塩分：0.1g

▶材料(4人分)

- ほうれん草……………20g
- 卵……………1個
- 砂糖A……………小さじ2
- 砂糖B……………小さじ2
- 水……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 薄力粉……………20g
- ベーキングパウダー…1g
- かぼちゃ……………100g
- 低脂肪牛乳……………大さじ2
- 砂糖C……………小さじ1
- バター……………5g

▶作り方

<生地を作る>

- ①ほうれん草を茹でて水気をきり、細かいみじん切りにします。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、卵黄に砂糖Aを入れて泡立て器で混ぜ、水、サラダ油、ほうれん草の順番で混ぜ合わせます。
- ③薄力粉とベーキングパウダーをビニール袋に入れ、空気を閉じ込めながらしっかり振って②とよく混ぜ合わせます。
- ④別のボウルに卵白と砂糖Bを入れてハンドミキサー(又は泡立て器)でよく混ぜしっかりとメレンゲを作ります。
- ⑤④を2回に分けて③に加え、さっくりと混ぜ合わせます。

ほうれん草とかぼちゃのケーキ



- ⑥クッキングシートで20cm×15cmの容器を作り、⑤を流し入れ180℃のオーブンで16分焼きます。

<かぼちゃクリームを作る>

- ⑦かぼちゃの皮をむき、1口大に切ります。さっと水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで6分間加熱します。
- ⑧⑦を熱いうちに潰しながらAを混ぜ合わせます。
- ⑨焼き上がった⑥に⑧を塗り、ロールケーキのように巻いて人数分に切り分けたら完成です。



野菜の肉巻き(ごまダレ)

野菜を巻くことで少量のお肉でもボリューム満点。カロリーも抑えられ、食べ過ぎた翌日にもびったりの一品です。

【1人分】 エネルギー：169kcal 塩分：0.5g

▶作り方

- ①豚肉をまな板に並べ、茶こしで片栗粉をふりかけます。
- ②①にえのきと白菜をのせて巻きます。(8個分)
- ③残りの2等分した豚肉の上にミニトマトをのせて巻きます。
- ④フライパンにごま油をひき②③の巻き終わりの部分を下にして焼きます。
- ⑤肉に火が通ったら水を入れて蒸し焼きにします。
- ⑥⑤を器に盛り、混ぜ合わせたAとねぎをのせて完成です。

閉じる面に必ず片栗粉が付くように

▶材料(4人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………12枚(うち4枚は斜めに切って2等分)
- ミニトマト……………8個(ヘタを取り洗う)
- えのき……………100g(石づきを取り8等分)
- 白菜……………80g(長さ5cmの千切りで8等分)
- 葉ねぎ……………10g(小口切り)
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩こしょう……………少々
- ごま油……………小さじ1
- 水……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1
- お湯……………大さじ1
- すりごま……………大さじ1

にんじんと生姜の代謝アップサラダ

【1人分】 エネルギー：29kcal 塩分：0.5g

▶材料(4人分)

- にんじん……………160g
- 生姜……………20g
- 塩……………2g
- レモン汁……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- オリーブオイル…小さじ1

▶作り方

- ①にんじんと生姜は皮をむき、薄い千切りにします。
- ②①に塩をまぶして5分ほど置き、水気を切ります。
- ③Aを混ぜ合わせ、②と和えます。
- ④③を耐熱皿に入れ、電子レンジで1分間加熱したら完成です。



にんじんの甘みを楽しめる簡単サラダです。生姜は加熱すると熱をつくり出す働きがあるので体の代謝がよくなり、冷えた体も温まります。