

1食分 エネルギー：607kcal ・塩分：2.3g
エネルギーには白ご飯252kcalも含まれます

・カリウムが1222mg含まれています。(目標量：3000mg/日)
カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を防ぎ、血圧を下げる作用があります。

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 もうすぐはん



ほうれん草としめじの吸い物



かつお節やおぼろ昆布を入れることで、薄味でもだしのうまみを感じることができます。

【1人分】 エネルギー：18kcal 塩分：0.6g

▶ 材料 (4人分)

- ほうれん草……………1/4束 (50g)
- しめじ……………1/2パック (50g)
- 水……………500ml
- おぼろ昆布……………4g
- かつお節……………2/3パック (5g)
- みりん……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ (1g)

▶ 作り方

- ①ほうれん草をよく洗い、2cm幅に切ります。しめじは石づきを取り食べやすい大きさに裂きます。
- ②小鍋に水を入れ煮立ったら①を入れ、しめじに火が通ったらAを入れて火を止めます。
- ③お椀におぼろ昆布を入れて②を注いだら完成です。

鱈と筍のチリソース風炒め



今が旬の筍は食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、高血圧予防にも効果的で鱈との相性も抜群です。

【1人分】 エネルギー：149kcal 塩分：0.9g

▶ 作り方

- ①鱈を一口大に切り、生姜汁をかけて5分間置きます。
- ②筍は軽く洗って薄切りにし、干し椎茸は水で戻して薄切りにします。(戻し汁はとっておく)
- ③Aを全て和えます。(青ネギは後からかけてもOK)
- ④ビニール袋に片栗粉と余分な水分を取った①を入れ、ポンポンと叩いて片栗粉を薄くつけます。
- ⑤フライパンに油を入れ、④の両面をこんがり焼いて②を入れます。
- ⑥⑤に③を入れて軽く和え、強火にして余分な汁を煮詰めたら完成です。

鱈の身崩れに注意!

▶ 材料 (4人分)

- 鱈……………切身250g (3匹分)
- 生姜汁……………5g
- 片栗粉……………大さじ1
- 筍(水煮) ……75g
- 干し椎茸……………2枚
- 油……………大さじ1
- 青ネギ……………30g (みじん切り)
- 生姜……………10g (みじん切り)
- にんにく……………10g (みじん切り)
- 椎茸の戻し汁……………150ml
- ケチャップ……………大さじ3
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1弱
- 鶏ガラスープの素……………小さじ2
- 黒こしょう……………お好み

芋が入っているので少量のアイスクリームでも満足のデザートです。違う味のアイスクリームやお好みのトッピングを加えても◎。

【1人分】 エネルギー：111kcal 塩分：0g

▶ 材料 (4人分)

- 焼き芋……………1/2本
- バニラアイスクリーム……………100g
- ピーナッツ……………10g

▶ 作り方

- ①焼き芋の皮をむき、なめらかになるまですり鉢で潰します。
- ②アイスクリームをレンジで10秒温め、①とよく混ぜます。
- ③ピーナッツを砕いて②にふりかけ、食べる直前まで冷凍庫で冷やします。

焼き芋のアイス



※今回は撮影用にアーモンドも加え、10g以上使用しています。

切干とひじきときゅうりのサラダ

【1人分】 エネルギー：77kcal 塩分：0.8g

▶ 材料 (4人分)

- 切干大根……………30g
- 乾燥ひじき……………5g
- きゅうり……………1/2本
- にんじん……………50g
- 水煮ツナ缶(小) ……2/3缶 (45g)
- 酢……………大さじ2
- おろし生姜……………5g
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- すりごま……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2

▶ 作り方

- ①切干大根とひじきをたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ②きゅうりとにんじんを千切りにし、別々に塩もみしてしっかりと水気を切ります。
- ③Aを全て混ぜ、①②と和えたら完成です。



酢と生姜が効いたさっぱりとしたサラダです。少し時間を置くと切干に味が染み込みよりおいしくいただけます。