

1食分 エネルギー：640kcal ・塩分：2.6g
エネルギーには白ご飯252kcalも含まれます

・1食分で野菜239gと春の野菜がたっぷり食べられるメニュー
になっています。(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 ほうちびはん



春キャベツの冷製スープ

【1人分】 エネルギー：78kcal 塩分：0.5g



塩の代わりにハーブソルトを加えたり、最後に生クリーム
やオリーブオイルをたらすと本格的な味に!キャベツの外
葉を使用するとより鮮やかな緑色になります。

新にんじんのほんのりとした甘みを楽しめます。にんじん
嫌いのお子様も食べやすいデザートです。

【1人分】 エネルギー：111kcal 塩分：0.4g

▶ 材料 (4人分)

- にんじん……………1/4本
- だんご粉……………115g
- 水……………55~80ml
- 塩……………少々
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1/3
- 水……………小さじ2

▶ 作り方

- ①ボウルににんじんのすりおろし(汁ごと)、だんご粉、塩を入れます。
- ②①に水を少しずつ加えながら、耳たぶの硬さになるまで調節して5分以上しっかりと練ります。
- ③12~16個に丸め、真ん中を潰し楕円形にしたら熱湯で茹で

▶ 材料 (4人分)

- 春キャベツ……………225g (ざく切り)
- じゃがいも……………1/2個 (スライス)
- 玉ねぎ……………1/4個 (スライス)
- 顆粒コンソメ……………3g
- 水……………150ml
- 氷水……………ボウル1杯
- 低脂肪牛乳……………150ml
- 生クリーム……………75ml
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………お好み

▶ 作り方

- ①鍋に水とコンソメを入れ、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツの順に加えて蓋をし中火で煮ます。
- ②①が熱いうちに汁ごとミキサーに入れて攪拌します。氷水の入ったボウルに一回り小さいボウルを重ね濾し器を使いしゃもじで丁寧に濾したら混ぜて急冷します。
- ③②で使用したミキサーに冷えた低脂肪牛乳を入れて攪拌し、②に入れます。
- ④③に生クリームと塩・黒こしょうを入れ、味を整えたら完成です。

新にんじんのみたらし



- ⑤浮き上がって30秒~2分程経ったらざるに取って氷水で冷やします。
- ④小鍋にAを入れ火にかけて溶かし、へらで混ぜながらとろみをつけます。
- ⑤③に④をかけて完成です。



豚肉と スナップエンドウの カレー炒め

【1人分】 エネルギー：140kcal 塩分：0.6g

▶ 作り方

- ①スナップエンドウはすじを取って下茹でし、3cmの長さに切ります。
- ②フライパンに豚肉と玉ねぎ、生姜を入れて火をつけ、中火で炒めます。
- ③豚肉の色が変わったら、トマトとスナップエンドウ、Aを入れ手早く混ぜます。
- ④蓋をして弱火にし、1~2分経ったら完成です。

トマトは混ぜすぎると形が崩れてしまうため、手早く混ぜましょう。スナップエンドウの代わりにさやいんげんやブロッコリーもオススメです。

▶ 材料 (4人分)

- 豚肉切り落とし……………225g (一口大)
- 玉ねぎ……………1/2個 (スライス)
- 生姜……………1/2片 (みじん切り)
- スナップエンドウ……………125g
- トマト……………1個 (3cm角)
- カレー粉……………小さじ2
- 顆粒コンソメ……………3g
- 酒……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/8 (0.8g)
- 水……………大さじ2

生わかめと大根のさっぱりサラダ

【1人分】 エネルギー：35kcal 塩分：1.1g

▶ 材料 (4人分)

- 生わかめ……………125g (ざく切り)
- 大根……………100g (千切り)
- レタス……………50g (一口大)
- カイワレ大根……………1/2パック (25g)
- ごま油……………小さじ1と1/2
- ポン酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1/2
- おろし生姜……………1/2片 (7g)
- かつお節……………2g

▶ 作り方

- 下準備:乾燥わかめ(20g)や塩蔵を使用する場合、たっぷりの水につけておきます。
- ①生わかめは軽く洗い、熱湯にさっとくぐらせてざるにあげて冷まします。器にBを混ぜておきます。
 - ②冷めた生わかめは水分をキッチンペーパーでしっかり切りボウルに入れ、Aとかつお節を加えてよく和えたら完成です。

茹ですぎ、戻し過ぎに注意!



つるんとした生わかめとシャキシャキとした大根の食感を楽しむサラダです。忙しい日やあと一品欲しい時におすすめのレシピです。