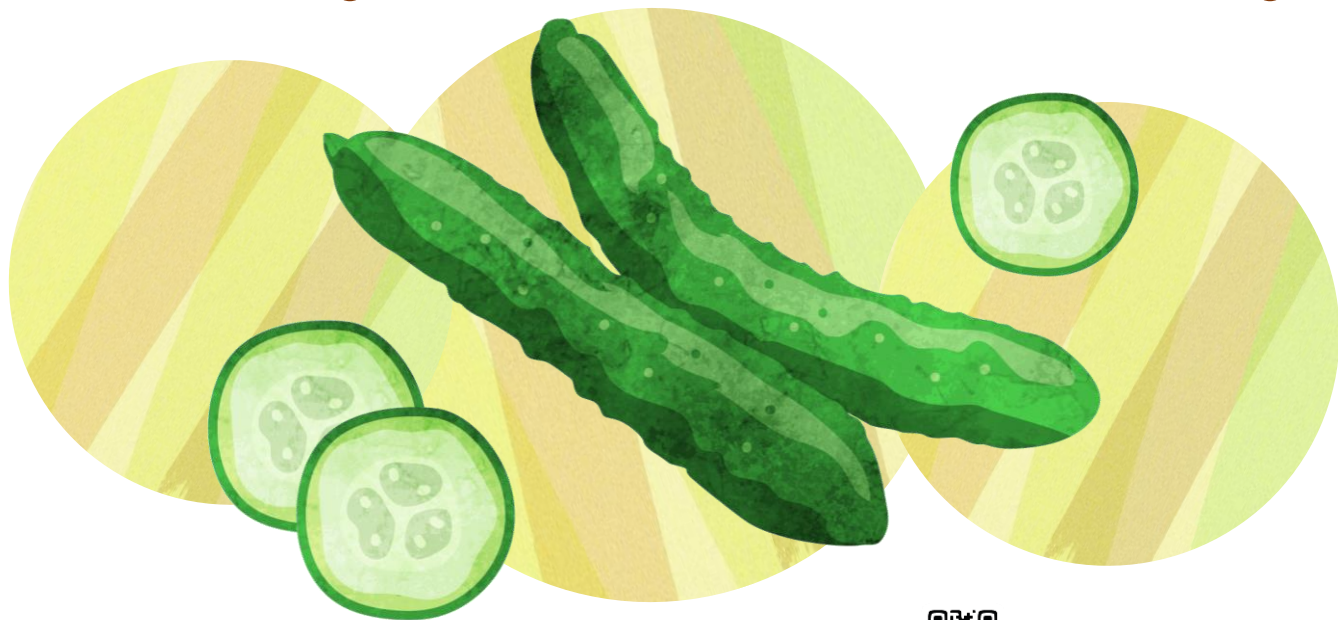




自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう

旬の料理

Vol.2 春夏編



元気になる食事法のポイント： ご飯を主食に～日本型の食事を心がける／素材を生かす調理を工夫する

主菜 & 副菜

春野菜と鶏肉の塩糶ホイル焼き



家にある旬の野菜を組み合わせせてみてね

<材料・1人分> 1人分 223kcal 塩分1.6g

新じゃが芋 輪切り3枚(30g)
新玉ねぎ 半月薄切り5枚(40g)
春にんじん 斜め薄切り2枚(10g)
春キャベツ 1枚(40g)
絹さや※ 2本
(またはスナップエンドウなど)
鶏もも肉 一口大4切れ(60g)
(※他の肉や旬の魚でアレンジ可)
しめじ 5～6本(15g)

塩糶 大さじ1/2(10g)
バター 1cm角1つ(5g)

※塩糶がなければ塩・こしょう少々(肉の上になりにかける)でもOK! バターはお好みで入れてください

作り方

- ① ジャガイモは7～8mm程の輪切り、玉ねぎは半分に切ってから薄切り、にんじんは斜め薄切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切るか手でちぎる。絹さやは筋があれば取る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ アルミホイルを30cm程度の長さに切り、縦長に2枚重ねて広げ、中央に玉ねぎ・キャベツ、鶏肉、他の野菜を順に乗せていく。最後に塩糶をかけ、お好みでバターをのせる。
- ④ ホイルの奥と手前を合わせて2～3回折り、さらに両端をそれぞれ2～3回折ってピッチリ包む。(ふっくら美味しくなります)
- ⑤ 温めたオーブン(200℃・15～20分)またはフライパン(水を1cmほど引いて沸騰させ、ふたをして中火で15分)で焼く。

調理のワンポイント♪

- ・食べる直前にポン酢やレモン汁などを、お好みでかけて食べても良いと思います
- ・魚焼きグリル(中火で15分)でも出来ます
- ・具材の底に残ったスープには、素材のうまみがぎゅっと詰まっています。残さず味わってみてください。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

主食 & 主菜

元気になる食事法のポイント：ご飯を主食に～日本型の食事を心がける／素材を生かす調理を工夫する

ごろごろ茄子のスパイシーカレー



<材料・2人分>

1人分 370kcal 塩分1.9g

なす	中3本(200g)	サラダ油	大さじ2(24g)	
パプリカ	1/3個(40g) (またはピーマン、ズッキーニ)	カレー粉	大さじ1(6g)	
玉ねぎ	中1/2個(100g)	A	ケチャップ	大さじ2(36g)
にんにく	少々		塩	小さじ1/2(2.4g)
しょうが	少々		水	大さじ4(60g)
豚ひき肉	120g			

作り方

- ① なす、パプリカは1.5cm角に切り、サラダ油をからめる。
- ② たまねぎは粗みじん切り、にんにくとしょうがはすりおろす。
(にんにく・しょうがは、みじん切りでもOK)
- ③ 熱したフライパンに①を入れ、ふたをして4～5分中火にかけ、時々かき混ぜながら、なすに焼きめをつける。
- ④ そこに②を加えて2～3分炒め、カレー粉を加え2分炒める。
- ⑤ ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたらAの調味料を加える。
煮立ったら弱火で5分煮て、器に盛りつける。

調理のワンポイント♪

・水分の多いなすを程よく焼きつけ、余分な水分を飛ばすことで、他の食材のうまみが入り、短い煮込み時間で調和のとれた美味しいカレーになります。

監修:栄養士 三浦朝子

副菜

菜の花のからしあえ

野菜★は
他のものでも
美味しいです



<材料・2人分> 1人分 20kcal 塩分0.4g

菜の花 120g	醤油 小さじ1(6g)
	砂糖 小さじ1/4(0.7g)
	からし 小さじ1/4(0.7g)

作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② 菜の花は根本の固い部分を切り落とし、たっぷりのお湯で30秒～1分ゆでる。冷수에サツとさらし、水気をよく絞ってから4cm位の長さに切る。
- ③ 調味料と菜の花をまんべんなく混ぜる。

★例：「春キャベツ+えのきだけ」や「のらぼう菜」など

監修：栄養士 三浦朝子

たけのこの炒め煮



じっくり弱火で
炒めると味が
よく染みます。

<材料・4人分> 1人分 58kcal 塩分0.7g

たけのこ水煮 250g	砂糖 小さじ2(8g)
ごま油 小さじ2(8g)	オスターソース 小さじ2(12g)
	醤油 小さじ2(12g)
	ラー油 小さじ1弱(3g)

作り方

- ① たけのこを短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて火にかけ、①を炒める。
- ③ 調味料を加えて中火にし、汁気が無くなるまで炒める。
- ④ 仕上げにラー油を加えて、サツと炒め合わせる。
(お好みでラー油を増やしても良いです)

監修：管理栄養士 今井さと

気になる食事法のポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

副菜

モロヘイヤの梅肉あえ



<材料・4人分>

1人分 16kcal 塩分0.9g

モロヘイヤ	2袋(80g)	醤油	大さじ1/2(9g)
えのきだけ	1/2袋(80g)	鰹節削り	1/2袋(1.5g)
梅干し(梅肉)	大1個分(12g)	きざみのり	適量

作り方

- ① モロヘイヤは太い茎の部分を除き、食べやすい大きさに切る。えのきだけは半分の長さに切り、それぞれサッとゆでてザルに入れ、水気をよく切る。
- ② 梅干しは種を取り除き、果肉部分を包丁でたたく。
- ③ ボウルに①と醤油を入れて混ぜた後、②の梅肉と鰹節を加えて、よくあえる。
- ④ 器に盛り、きざみのりを最後にふんわり乗せる。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

きゅうりのごま味噌あえ



時間が経つと味がだんだんなじんできます。

<材料・4人分>

1人分 61kcal 塩分0.7g

きゅうり	2本	味噌	大さじ1強(20g)
		砂糖	小さじ2(8g)
		中華だしの素	小さじ1/2(1g)
		ごま油	大さじ1/2(6g)
		すりごま	大さじ2(16g)

作り方

- ① きゅうりは皮つきのまま乱切りにする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜる。

★手でしっかり混ぜると、味が染み込みやすくなります

監修:管理栄養士 今井さと

汁物

豆腐のおぼろ仕立て



水切りはしっかりと！
豆腐が沈まない程度に
とろみをつけるのが
ポイントです

季節によって
大葉や春菊等も
おすすめです

<材料・5人分>

1人分 45kcal 塩分0.9g

木綿豆腐	1/2丁	だし汁	700ml
にんじん	25g	塩	小さじ1(4g)
三つ葉	1束(50g)	薄口醤油	小さじ1(6g)
おろし生姜	小さじ1/2	水溶き片栗粉	
		(片栗粉・水 各大さじ1)	

作り方 ~春の訪れを感じる一品です~

- ① 豆腐は半分に切って水を切り(重しを乗せ30分置く)、泡だて器またはフォークで、そぼろ状につぶす。
- ② にんじんは細切り、三つ葉は3cmほどの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。塩・醤油で味をつけ、豆腐を加え、水溶き片栗粉を少しずつ入れながら混ぜる。最後に三つ葉を加えて混ぜる。
- ④ 椀に盛りつけ、おろし生姜をのせる。

監修:管理栄養士 今井さと

トマトのごまみそ汁



<材料・4人分>

1人分 54kcal 塩分1.0g

トマト	中2個(300g)	だし汁	500ml
青じそ	2枚	みそ	小さじ4と1/2(28g)
すりごま	大さじ2(16g)		

作り方 ~トマトのうま味とごまの風味がマッチ！~

- ① トマトはヘタを取って一口大に切る。
- ② 青じそはせん切りにして(手でちぎっても良い)、水にさらし、水気を切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてサッと煮る。みそを溶き入れ、すりごまを加え、沸騰直前で火を止める。
- ④ 椀によそい、青じそを散らす。

監修:管理栄養士 佐々木美穂