



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.4 ごはんに合う
レシピ春夏編




主 菜

きゅうりと豚ひき肉のみそ炒め

元気になる
食事法のポイント

 素材を生かす
調理を工夫する

 五感で食事を
楽しむ



作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② きゅうりを3～4cm程度の長さに4つ割りに切る。
(種が多い場合はスプーン等で取り除く)
- ③ フライパンを中火で熱し、油を入れてひき肉を炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら①で合わせた調味料の半分の量を加えて混ぜ、②のきゅうりを加えて1～2分サッと炒める。(※炒めすぎないよう注意)
- ⑤ 残りの合わせ調味料を加えて全体が混ざったら、火を止めて器に盛り付ける。

<材料・4人分> 1人分 169kcal 塩分1.2g

きゅうり	4本	A	みそ	40g
豚ひき肉	200g		酒	大さじ1(15g)
油	小さじ2(8g)		砂糖	大さじ1(10g)
			おろし生姜	小さじ1(5g)

調理のワンポイント♪


- ・赤味噌を少し加えると、よりコクが出ます
- ・豆板醤やラー油を加えて、ピリ辛にしても美味しいです


監修:管理栄養士 今井さと

副菜(主菜)

油揚げのピザ

元気になる
食事法のポイント

 素材を生かす
調理を工夫する

 五感で食事を
楽しむ



<材料・2人分>

1人分 301kcal 塩分1.2g

油揚げ★	1枚	ケチャップ	大さじ1弱(15g)
たまねぎ	20g	塩	少々
トマト	30g	こしょう	少々
ピーマン	1個	溶けるチーズ	20g
			(シュレッドチーズなど)
			大葉、バジルなど(お好みで)

★油揚げは、大判(1枚100g以上)のものを使う
と主菜になります

作り方

- ① 油揚げは端を切り落とし、6等分に切って2枚に開く。
- ② たまねぎ、トマト、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ①の油揚げの内側部分を上にし、ケチャップを全体にぬる。②の野菜を上のにせ、塩・こしょうをふる。
- ④ 最後に溶けるチーズをのせ、オーブントースターまたは魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く。
(アルミホイルを引いて焼くと良い)
- ⑤ 皿に盛り、刻んだ大葉やバジルなどを、お好みでのせる。

調理のワンポイント♪


- ・油揚げは縦長に置き、菜箸を1本のせて、両手で前後に何回か転がすと、開きやすくなります
- ・ツナやベーコン、しらす等を追加で乗せると、主菜としてボリュームが出ます

監修:管理栄養士 玉村圭子・中川宏美

副菜

春キャベツのコールスロー

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ



<材料・4人分>

1人分 49kcal 塩分0.3g

キャベツ	240g	酢	大さじ1(16g)
にんじん	40g	オリーブ油	小さじ1(4g)
たまねぎ	40g	塩	小さじ1/6(1g)
		砂糖	小さじ2(8g)
		黒こしょう	適宜


作り方

- ① キャベツはせん切り、にんじんは細切り、たまねぎは半月の薄切りにする
- ② ①のキャベツ、たまねぎに塩をふる(分量外)。少しおき、水気をよく絞る。
- ③ ボウルに②とにんじん、調味料を入れ、混ぜ合わせる。
(※時間をおくと水っぽくなるので食べる直前にあえる)
- ④ 器に盛り、食べる直前に黒こしょうをふる。

監修:栄養士 田畑美穂

新玉ねぎの煮びたし

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ



<材料・2人分>

1人分 32kcal 塩分1.1g

新たまねぎ	140g	だし汁	200ml
絹さや	4枚	薄口醤油	小さじ2(12g)

作り方

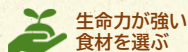
- ① たまねぎをくし形切りにする。絹さやは筋を取ってから下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁とたまねぎを入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら醤油で味をつける。
- ③ 火を止め、そのまま10分ほど置き、味をなじませる。器に盛り付け、絹さやを添える。

監修:管理栄養士 山本成美子

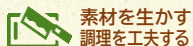
副菜

じゃがいも なめたけマヨのせ

元気になる
食事法のポイント



生命力が強い
食材を選ぶ



素材を生かす
調理を工夫する



<材料・2人分>

1人分 125kcal 塩分1.0g

じゃがいも 小2個
大葉 2枚(無くても可)
なめたけ 大さじ2(18g)
マヨネーズ 大さじ2(18g)
こしょう 少々

なめたけ
マヨネーズは
ドレッシングにも
使えます

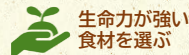
作り方

- ① なめたけとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもは4つ割りに切り、皮つきのままラップに包み電子レンジで加熱する。
(600Wの場合:3分、500Wの場合:3分30秒程度)
- ③ 少し冷まし、あら熱が取れたら器に盛る。①のなめたけマヨネーズをかけ、こしょうをふる。

監修:管理栄養士 玉村圭子・中川宏美

ピーマンの醤油漬け

元気になる
食事法のポイント



生命力が強い
食材を選ぶ



素材を生かす
調理を工夫する



<材料・4人分>

1人分 15kcal 塩分0.7g

ピーマン 4~5個
昆布(羅臼) 3cm
濃口醤油 大さじ1と1/3(23g)
酢 大さじ1/2(8g)
砂糖 小さじ1(3g)
一味唐辛子 適量
いりごま 小さじ1(3g)
かつお節 お好みで

作り方

*冷蔵庫で数日保存可能です


- ① ピーマンは洗って水気をふき、縦半分に分けてヘタと種を取り除く。食べやすい大きさの乱切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。昆布はハサミ等で細く刻む。
- ③ ビニール袋に材料をすべて入れ、軽くもみこむ。
- ④ 冷蔵庫に30分以上入れ、味をなじませる。

監修:管理栄養士 今井さと

副菜

なすのニラソースがけ

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・2人分> 1人分 195kcal 塩分0.7g

なす	160g	ソ ー ス	にら	20g
油	大さじ3(36g)		生姜	4g
			いりごま	小さじ1(2g)
			かぼすポン酢	大さじ1(15g)
			ごま油	少々

にらソースは
他の料理にも
使えます

作り方


- ① なすはまだらに皮をむき、輪切りにする。
- ② にらは小口切り、生姜はみじん切りにし、ソースの材料と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、弱火でなすを両面焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、ニラソースをかける。

監修:管理栄養士 山本成美子

豆乳の和風スープ

汁物

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・1人分> 1人分 115kcal 塩分1.1g

かぼちゃ	30g	マーガリン	1g
たまねぎ	20g	みそ	小さじ2(12g)
にんじん	20g	だし汁	80ml
ベーコン	5g	豆乳	80ml
おくら	10g	塩	少々
		こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、おくらを薄い輪切りにする。
- ② 鍋にたまねぎ、ベーコン、マーガリンを入れ、弱火でたまねぎに火が通るまで炒める。
- ③ ②に、にんじんとだし汁を入れて10分煮たら、かぼちゃも入れ、更に10分煮る。
- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器にそそぎ、おくらをのせる。

監修:栄養士 田畑美穂