



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.6 旬を楽しむ
レシピ春夏編



主 菜

いんげんとくるま麩の塩糍煮

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 108kcal 塩分1.3g

くるま麩★	4枚(25g)	だし汁	300ml
さやいんげん	150g	塩糍	大さじ2(36g)
にんじん	80g	卵	2個
まいたけ	80g		
しめじ	100g	【竹串など	1本】

★水で戻すと、約6倍(150g)になります。
食材を変えて作る場合の参考にしてください。

作り方

- ① くるま麩は、水(分量外)に浸しておく。
- ② その間に、いんげんは3~4等分の斜め切り、にんじんは半月切りにする。きのこ類は、石づきを落として食べやすい大きさにほぐす。
- ③ ①のくるま麩を優しく手で挟み、水気を絞る。
*食べやすくしたい場合は半分~4等分に切る
- ④ 鍋にだし汁(温かい状態でOK)を入れて中火にかけ、にんじんを煮る。竹串等で刺せるほど柔らかくなったら、きのこ類・くるま麩の順に煮ていく。
- ⑤ きのがしなくなりしたら、いんげんと塩糍を加えて混ぜる。いんげんに火が通ったら、溶き卵を流し入れる。
- ⑥ ふたをして火を止め、卵が固まったら器に盛り付ける。

調理のワンポイント♪

- ・くるま麩は箸で切りにくく、かじりつく形になるので、気になる方は切り分けてください
- ・ボリュームを出したいなら、お肉や凍豆腐等で作っても美味しいです

監修:管理栄養士 濱口圭二

主食

元気になる
食事法のポイント



ごはんを
主食にする



素材を生かす
調理を工夫する



とうもろこしの
代わりに
じゃがいもでも
作れます

火を使わず作れる
子供にも人気の
レシピです

とうもろこしごはん

<材料・4~5人分> 1人分 295kcal 塩分1.3g

米	2合(300g)	酒	大さじ1(15g)
水	2合分の量	塩糶	大さじ1と1/2(27g)
とうもろこし	1本	バター	10g
枝豆※	30g(サヤなし)	※サヤ付きは60~80g目安	

作り方 *塩糶は、塩小さじ1弱で代用可能です

- ① 米を洗い、水(分量外)に浸して30分吸水させる。枝豆は下ゆでし、サヤから実を取り出す。とうもろこしは、包丁で実をこそぎ取る(芯は捨てずに半分の長さに切る)。
- ② 米の水気を切り、炊飯器の釜の中に、米と水(2合の目盛りまで入れる)、酒・塩糶・とうもろこしの実を加えて軽く混ぜ、最後に芯を乗せて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら芯を取り除き、バターと枝豆を入れて切るように混ぜ、茶碗に盛る。

監修:管理栄養士 高橋あゆみ

無限レタス (レタスの海苔和え)

副菜

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 38kcal 塩分0.4g

レタス	1/2玉(150g)	しょう油糶	小さじ3(18g)
焼きのり	1枚	いりごま	小さじ2(4g)
		ごま油	小さじ2(8g)
		おろしにんにく	適宜※
		※チューブ	1cm分

作り方 *にんにくは無くても作れます

- ① レタスは軽く水で洗って一口大にちぎり、キッチンペーパーで水気をしっかりふきとる。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせた後に、レタスを加え、葉を傷めつけないよう、ざっくりと和える。
- ③ ちぎった海苔を入れ全体が混ざったら、器に盛る。

監修:管理栄養士 高橋あゆみ

副菜

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

にんじんの水炒め



ピーマンや
葉野菜などでも
作れます

<材料・4人分> 1人分 22kcal 塩分0.6g

春にんじん	150g	醤油	小さじ2強(14g)
水	50ml	いりごま	小さじ1強(3g)
		ごま油	小さじ1/2(2g)

作り方 *水炒めは、野菜本来の味わいが楽しめます

- ① にんじんは包丁またはスライサーでせん切りにする。
- ② 熱したフライパンににんじんと水を入れ、弱火でじっくり炒める(油は引かない)。水分が少なくなってきたら醤油を加えて、水気がなくなるまで炒める。
- ③ 最後にごまごま油を絡めて火を止め、器に盛る。

監修:管理栄養士 山本成美子

アスパラの焼きびたし



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・4人分> 1人分 20kcal 塩分0.8g

アスパラガス	8本(100g)	醤油	大さじ1(18g)
油	小さじ1(4g)	だし汁	200ml
		かつお節	少々

作り方

- ① アスパラは根元から半分くらいピーラーで皮をむき、食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯(分量外)で1分ゆでて冷水にさらし、冷めたらザルにあげ、水気を切っておく。
- ② フライパンに油を引き、①のアスパラを中火で軽く焦げ目がつくまで焼き上げ、一旦取り出して冷ます。
- ③ あら熱が取れたら、合わせ調味料の中に10分程浸す。
- ④ 器に盛り、かつお節を散らす。

監修:管理栄養士 山本成美子

副 菜

玉ねぎと切干 de ナポリタン

元気になる
食事法のポイント



食材の多様性
を意識する



素材を生かす
調理を工夫する



ピーマンや
乾燥パセリを
加えても
美味しいです

<材料・4人分>

1人分 74kcal 塩分0.5g

新玉ねぎ	150g	油	小さじ2(8g)
切干大根	20g	大根の戻し汁	80ml
にんじん	60g	ケチャップ	小さじ4弱(22g)
ウインナー	3本	ウスターソース	小さじ1(6g)

作り方 *大根が固い時は、サッと下ゆでしましょう

- ① 切干大根は、かぶるくらいの水(分量外)に浸しておく。
- ② その間に玉ねぎは1cm厚の半月切り、にんじんは包丁かスライサーでせん切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ③ ①の切干大根の水気を絞り(戻し汁は捨てない)、ざく切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、中火でにんじんを炒める。その他の具材を加えて炒め合わせ、全体的に油が回ったら戻し汁を入れ、汁気がなくなるまで加熱する。
- ⑤ 調味料を入れて味を調え、水分を飛ばしたら火を止める。

監修:管理栄養士 瀧口圭二

トマトゼリー

デザート

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 26kcal 塩分0g

完熟トマト	1個(180g)	水	250ml
粉ゼラチン	5g	砂糖	小さじ2と1/2(12g)
水	大さじ2(30ml)	レモン汁	小さじ2(10g)

作り方 *トマトの熟し具合で砂糖を追加して下さい

- ① 粉ゼラチンは水の中に振り入れ、軽くかき混ぜ、ふやかしておく。
- ② その間にトマトの皮を湯むし、1cm角に切る。
- ③ 鍋に①②と調味料を入れ、弱火で混ぜながら5分程加熱する(沸騰させない)。ゼラチンが完全に溶けたら火を止めて冷ます。
- ④ あら熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。

監修:管理栄養士 真弓明子

汁物

冷や汁

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・4~5人分> 1人分 104kcal 塩分1.9g

豆腐	200g	煮干し粉	大さじ3(9g)
きゅうり	大1本(150g)	米麴みそ※	大さじ3と1/2(63g)
塩	2g	だし汁	600ml
みょうが	1個	生姜の絞り汁	小さじ1
大葉	4枚	氷	適量
いりごま	大さじ4(24g)		

★みそは塩分11~12%のものを使用しています。お使いのみそによって、量を加減してください。

★氷を入れない場合、みそは大さじ1杯程度減らしましょう。

作り方

- ① 豆腐は重石をのせて30分置く(水切り)。きゅうりは輪切りにし、塩をふって少しもみ、置いておく。
- ② その間に、みょうがは縦半分にしてから小口切りにする。大葉は茎を取ってせん切りにし、10秒ほど水にさらしてザルに上げておく。
- ③ ①のきゅうりの水気を絞り、豆腐は小さい角切りにする。
- ④ ごまをすり鉢ですり、煮干し粉とみそを加え、すり混ぜる。アルミホイルの上にのばし、魚焼きグリルまたはオーブントースター等で表面を焼き、焦げ目をつける。
- ⑤ すり鉢に戻すか鍋に移してだし汁を注ぎ、溶く。具材、生姜の絞り汁を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 椀によそい、食べる直前に氷を入れる。

調理のワンポイント♪

- ・煮干し粉末の代わりにアジなど焼き魚のほぐし身を加えてもOK!
- ・お好みで温かいごはんの上にかけて、お召し上がりください

監修:管理栄養士 眞弓明子