

★★★★初夏のおすすめメニュー★★★★



★初夏の混ぜご飯

★鶏ハンバーグ

★和風ポテトサラダ

★春キャベツと新玉葱のポタージュ

★抹茶の蒸しケーキ

## ★初夏の混ぜご飯★

＜材料 1人分＞

- むきえだまめ 15g
- コーン 5g
- しらす 4g
- ごま 0.2g
- 塩 適量



＜作り方＞

- ① むきえだまめは軽く湯がいておく。しらすは湯通ししておく。
- ② お米を分量通りの水でセットし、塩で味を付ける。湯がいたえだまめを入れて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯にコーンとしらす、ごまを入れて混ぜる。

### 🌸管理栄養士のワンポイントアドバイス🌸

混ぜご飯に入っているコーンは穀類では栄養価も高く、コーンスターチやコーンフレークなどの原料になっているなど幅広く使用されています。また、疲労回復に効くアスパラギン酸や便秘解消にもつながる食物繊維も含み、カリウムやビタミンB群も含むのでむくみや冷えの改善にもありがたい食材です。初夏にはとてもおすすめです。

## ★鶏ハンバーグ★

<材料 1人分>

- 鶏ミンチ 50g
- なめたけ 15g
- 生しいたけ 5g
- 白葱 5g
- すりおろし玉葱ドレ お好みで。  
(付け合わせ)
- 大根 40g
- 赤パプリカ 10g
- 黄パプリカ 10g
- 塩こしょう 少々
- 油 適量



<作り方>

- ① 生しいたけと白葱はみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチになめたけと①を入れ、混ぜる。成型し、オーブンで焼く。  
(200℃で8分くらい。)
- ③ 付け合わせのパプリカは細切りにし、ソテーする。大根は大根おろしにする。
- ④ 鶏ハンバーグの上に大根おろしを乗せ、パプリカのソテーは添える。お好みですりおろし玉葱ドレッシングを鶏ハンバーグにかける。

## 🌸管理栄養士のワンポイントアドバイス🌸

ハンバーグの付け合わせにあるパプリカは、色鮮やかできれいです。その中で赤パプリカの栄養はすごいとされています。普通のピーマンに比べてもビタミンCやEなどが2倍以上含まれているなどの報告がされています。赤パプリカは抗酸化作用のある成分をたくさん含んでいる為、老化による酸化ダメージを防ぐなど老化防止などにも効果的です。何の食材と一緒に食べると良いなど、インターネットなどでたくさんおすすめを見ることがありますが、この様にお肉などの付け合わせで少し添えてあげるなど普段の食事に少し入れるとバランスも良くなると思います。

## ★和風ポテトサラダ★

＜材料 1人分＞
・新じゃがいも 50g
・新玉葱 20g
・人参 5g
・かつおぶし 適量
※マヨネーズ 5g
※しょうゆ 0.5g
※梅干し 1個
付)パセリ



### ＜作り方＞

- ① 新玉葱、人参は千切りにし、湯がいておく。梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
- ② ジャガイモを適当な大きさに切って茹で、少し形が残るくらいにつぶしておく。
- ③ ※を合わせて混ぜておく。
- ④ つぶしたジャガイモに新玉葱と人参を入れ、※と和える。かつおぶしを加え、さらに混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付け、パセリを添える。

### ❀管理栄養士のワンポイントアドバイス❀

このポテトサラダのポイントは梅干しが入っている事です。夏になると夏バテだったり熱中症だったり体が疲れる事が多いと思いますが、実は梅干しはみかんやリンゴなどよりも豊富にミネラルが入っているのです。また、梅の酸味成分が疲労回復、食欲増進にも良いとされています。先ほどの赤パプリカと同様に老化防止にも良いし、さらに梅干しは殺菌効果もある為、夏場の食中毒予防にもなります。夏の暑い時期を乗り切る為にも梅干しはおすすめです。

## ★春キャベツと新玉葱のポタージュ

＜材料 1人分＞

- 春キャベツ 60g
- 新玉葱 25g
- バター 1.5g
- コンソメ 1.5g
- 水 65g
- 牛乳(生クリーム) 25g
- 塩 少々

ユ★



＜作り方＞

- ① 春キャベツは芯を除き、ざく切りにする。新玉葱は薄くスライスしておく。
- ② 鍋にバターを入れ、玉葱をしんなりするくらいまで炒める。火が通ったらキャベツを入れ、かさが半分になるくらいまで炒める。
- ③ 分量の水を入れ、柔らかくなるまで煮込む。ミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④ 鍋に移し火をかけ、牛乳を入れ、コンソメで味をつける。塩気が足りない場合は塩を足す。

### ✿管理栄養士のワンポイントアドバイス✿

春キャベツは春に収穫されたキャベツです。冬で採れたキャベツに比べると、春キャベツの方がビタミンCの量が多いとのことです。また、ビタミンCやK、U、カリウムなども含まれており、ビタミンUは粘膜など傷ついた時に修復してくれる作用があり、体に優しい栄養素として知られています。

## ★抹茶の蒸しケーキ★

＜材料 1人分＞
・小麦粉 7g
・抹茶 0.4g
・ベーキングパウダー 0.3g
・砂糖 5.4g
・卵 5g
※無塩バター 3.3g
※牛乳 4.1g
※塩 少々



### ＜作り方＞

- ① 卵は常温に戻す。バターは電子レンジか湯せんにかけて溶かす。
- ② ボウルに卵、砂糖、塩を入れて泡立て器でなじむまで混ぜる。（泡立てなくても良い。） さらに※を加えてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉、抹茶、ベーキングパウダーを合わせてふるいに入れ、泡立て器でなめらかに混ぜる。
- ④ 型に流し込み、オーブン 100℃で 30～40 分蒸す。

### ❀管理栄養士のワンポイントアドバイス❀

抹茶は日本でも古くから使われている食材です。最近では海外でもとても人気が高いです。その理由として抹茶は美容効果が高いとされているからです。肥満予防に効果のある成分や美肌に良いとされているビタミン、利尿作用に良いとされているカフェイン、さらに食物繊維を含む為便秘にも良いとされてい

ます。