

❀春のおすすめレシピ❀

- 菜の花のおにぎり
- 鱈のみぞれあんかけ
- 春キャベツの塩昆布和え
- 鶏団子とうどのお吸い物
- 三色ムース



菜の花のおにぎり

材料1人分

- ・米 50g
- ・菜の花 20g
- ・卵 20g
- ・砂糖 2.5g
- ・桜えび 1.5g
- ・塩 適量

【作り方】

- ① 菜の花はゆがいて細かく刻み、水気をしっかりきる。
- ② 卵と砂糖を混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ 炊いたご飯に①の半分と②、①の半分と桜えびを混ぜ2種類のおにぎりを作る。



～管理栄養士のワンポイントアドバイス～

菜の花は栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。これらの相乗効果により、老化や病気の原因となる活性酸素の働きを抑えたり、免疫力の向上、老化防止、美肌効果などがあります。

鯖のみぞれあんかけ

材料 1人分

- ・鯖 1切れ
- ・塩胡椒 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・スナップエンドウ 1本
- ・人参 30g
- ・大根 60g
- A: 酒 3g
- みりん 6g
- 薄口醤油 4g
- だし汁 100g



【作り方】

- ① スナップエンドウは筋を取る。大根はすりおろして水気をきる。人参は花型に抜いてねじり梅にし、軽く湯がく。
- ② 鯖の水気を軽く取り、3等分に切る。塩胡椒と片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを合わせ、人参とスナップエンドウを煮る。
- ④ ③に大根おろしを加え火にかける。最後に片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ 鯖、スナップエンドウを盛り付け、おろしをかけて最後に人参を添えて完成。

～管理栄養士のワンポイントアドバイス～

鯖の旬は関東では脂ののった1月～3月、関西では産卵時期の5月～6月が旬とされています。基本、魚は頭側が美味しいと言われていますが、鯖は尾に近い方が美味しいと言われています。食べ方としては刺身、焼き、煮る、蒸す、揚げるなど、どんな調理法にもあう魚です。また魚の中でもカリウムを多く含むため高血圧予防にも効果的です。

春キャベツの塩昆布和え

材料1人分

- ・春キャベツ 30g
- ・塩 適量
- ・赤パプリカ 10g
- ・塩昆布 2g
- ・白ごま 適量

【作り方】

- ① 春キャベツは一口大に切って塩もみし、10分ほど置き手で絞って水気をきる。
- ② パプリカは薄くスライスする。
- ③ ①と②を合わせて塩昆布を加える。器に盛り付けて最後に白ごまを振る。



～管理栄養士のワンポイントアドバイス～

キャベツには春キャベツ、夏キャベツ、冬キャベツがあります。私達がよく食べているのが冬キャベツになります。今回は3月～5月が旬の春キャベツを使用しました。キャベツに含まれるイソチオシアネートは動脈硬化やがんの予防に効果が期待できる成分です。またキャベツに含まれるカロテンも免疫力を高める作用があり、がん細胞の増殖を抑えるなど、キャベツはがん予防効果の高い食品といわれています。キャベツの種類で成分に違いはありませんが、春キャベツのほうが栄養価は高いので、旬の時期にはぜひ春キャベツを料理に取り入れてみてください。

鶏団子とうどのお吸い物

【材料1人分】

- 鶏ひき肉 30g
- うど 15g
- しいたけ 1/2個
- 三つ葉 3g
- A:おろし生姜 1g
- みりん 3g
- 塩 少々
- B:薄口醤油 2g
- かつおだし汁 130g
- 塩 少々



【作り方】

- ① うどは厚めに皮をむいて酢水(分量外)につけ、薄切りする。
- ② しいたけは食べやすいように切る。
- ③ 鶏ひき肉にAを加えよく混ぜ、2等分にして丸める。
- ④ 鍋にBを沸騰させ、③を加え蓋をして5分ほど煮る。
団子が浮いてきたら鍋から取り出し、器に盛り付ける。
- ⑤ 鍋に①と②を加え、火が通ったら器につぎ、三つ葉を添えて完成。

～管理栄養士のワンポイントアドバイス～

うどは九州地方では3月頃が旬です。酢味噌あえやサラダにしてよく食べられます。うどはカロリーが低く、水分が多く、食物繊維が含まれる為、ダイエットに向いています。またうどに含まれるアスパラギン酸は身体的にも精神的にも抵抗力をつけ疲労を回復させる効果があります。しかし、喉がイガイガしたり、蕁麻疹がでたりと、食物アレルギー症状が出る人もいますので、口に違和感を感じたら食べない方が良いでしょう。

三色ムース

材料1人分

A：抹茶ムース

- ・抹茶 1g
- ・お湯 3g
- ・牛乳 15g
- ・砂糖 2g
- ・生クリーム 10g
- ・粉ゼラチン 1g
- ・お湯 5g

B：ムース(白)

- ・牛乳 15g
- ・砂糖 2g
- ・生クリーム 10g
- ・粉ゼラチン 1g
- ・お湯 5g

C：いちごソース

- ・いちごジャム 5g
- ・お湯 2.5g



【作り方】

- ① 抹茶はお湯でしっかり溶いておく。
- ② 生クリームは7分立てくらいに泡立て、①も加える。
- ③ ボールに牛乳と砂糖、お湯で溶かしたゼラチンを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加え、型に入れて冷やす。

※冷蔵庫の場合は30分程時間を置いてBを作る。

※冷凍庫の場合は時間を置かずにBを作る。

B：ムース

作り方は②～④と同様。Aが固まったら型に入れる。

C：イチゴソース

いちごジャムにお湯を加え、しっかり混ぜる。Bが固まったら上にかけて完成。