

すぐ実践できる！

お手軽健康レシピ

vol.1

短い時間で簡単に作ることができる健康レシピをご紹介します！

春になったら一度は食べたいたけのこご飯は

味付けの割合さえ覚えれば簡単に作れます。



エネルギー
282kcal

塩分
1.2g

POINT

炊き込みご飯の具を野菜、きのこ、海藻、こんにゃく等にする
とボリュームが出てエネルギー
をおさえることができます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

あじの梅肉揚げ

材料 (2人分)

あじ三枚おろし…2枚(80g)
梅干し…1個(10g)
スライスチーズ…2枚
青じそ…8枚
ミニトマト…4個

小麦粉…適量
サラダ油…適量
A 小麦粉…30g
卵…1/3個
水…40ml

作り方

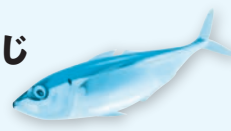
- あじは1枚を4等分する。梅干しは種を除いて包丁でたたき、チーズは1枚を4等分する。
- あじの上に梅肉を塗り、チーズをのせて青じそで包み、軽く小麦粉をまぶす(ふり粉)。
- Aで天ぷらの衣を作り、②につけて180度の油で揚げる。トマトは素揚げして器に盛り合わせる。

たけのこ



3月から5月が旬の、春の訪れを感じさせる食材。食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。また動脈硬化や高血圧の予防に効果的なカリウムを多く含みます。

あじ



主に5月から7月が旬のあじ。様々な栄養素が含まれており、特にカルシウムやカリウム、たんぱく質をバランスよく含んでいます。

今回の旬な食材

Recipe 1

たけのこご飯

材料 (4人分)

米…1+2/3カップ
水…2カップ
たけのこ水煮…150g
油あげ…20g
木の芽…適量

だし汁…1/4カップ
A 塩…小さじ1
うすくち醤油…大さじ1
酒…大さじ1

調理時間
10分

作り方

- 米は洗って分量の水に浸す。
- たけのこは根元は横に、穂先は縦に3mm厚さのうす切りにし、油あげはさっと熱湯をかけてうす切りにする。鍋にたけのこ、油あげ、だし汁を入れて混ぜながら煮る。
- 炊飯器に①と②、Aを入れて炊き、炊きあがったらさっくりと混ぜて器に盛り、木の芽をのせる。

※調理時間に米の浸水、炊飯時間は含まれていません。

さっぱりした梅肉とコクのあるチーズが

ポイントの食欲を促す揚げ物です。



エネルギー
266kcal

塩分
1.1g

POINT

あじは初夏が旬の青背の魚です。くせがなく上品な味わいで、脂質が少なく、たんぱく質を多く含みます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です