



1

～彩り混ぜごはん～

野菜売り場に、色鮮やかな「春野菜」が出回る季節になりました。私たちの体は、冬の間に新陳代謝も鈍くなり、脂肪や老廃物が溜まりがちになっています。抗酸化作用やビタミンたっぷりの春野菜を取り入れ、私たちの体から老廃物を排出しましょう。食卓の彩りを華やかにすることで気分も弾みますね♪

- 1 新ごぼうはさがきにする。
- 2 人参は干切りにする。
- 3 ①・②とじゃこ・鶏ミンチを空炒りしAで味付けする。
- 4 炊き上がったご飯と③を混ぜる。
- 5 菜の花は2cmぐらいに切り、さっと茹でる。
- 6 卵を割り、フライパンでいり卵を作る。
- 7 皿に④を盛り付け、上に⑤・⑥・桜エビを飾る。



1人分
385kcal

材料(4人分)/

米	2合	Aしょうゆ	大さじ1.5
新ごぼう	100g	砂糖	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	みりん	小さじ1
人参	50g	菜の花	40g
鶏ミンチ	50g	卵	2個
桜エビ	10g	サラダ油	

桜エビと新ごぼうのとってもいい風味がします♪色鮮やかで見た目も楽しい一品です。

3

～鱈のムニエル ねぎ味噌かけ～

子どもの成長や健康づくり、美肌にも効果的なビタミンを含む鱈は、魚の中でもタンパク質と脂質のバランスが優れています。EPA や DHA などの不飽和脂肪酸や、塩分を体外に排出する働きのあるカリウムも含まれているので、高血圧や動脈硬化予防にもなります。

- 1 鱈に塩・こしょうをし、小麦粉をつける。
- 2 フライパンに油をひき、①を焼く。
- 3 Aを合わせ、火を通す。
- 4 ②を皿に盛り、上に③をかける。



1人分
134kcal

材料(4人分)/

鱈	4匹(3枚おろし)	Aねぎ	15g
塩・こしょう	少々	味噌	大さじ2
油	大さじ1	みりん	小さじ1
		砂糖	小さじ2

カリッと焼けた鱈と濃厚な味噌ソースが食欲をそそります。ご飯がすすむおいしいおかずです。

2

～オープンオムレツ～

気候もよくなるこの時期は無気力になりやすく、体調も崩しやすいです。そこで疲れや免疫力を上げる効果がある、新じゃがいもやアスパラ、えんどう豆などを使った春らしいオムレツを紹介します。

- 1 新じゃがいもはひとくち大に切り、固めに茹でる。
- 2 新たまねぎは薄くスライスする。
- 3 えんどう豆、大豆(水煮)はさっと茹でる。
- 4 プロセスチーズは1cm角に切る。
- 5 アスパラは斜めにスライスしてさっと茹でる。
- 6 卵を溶きほぐし、①～④と塩を入れ混ぜる。
- 7 フライパンに油を引き、⑥を流し入れる。
- 8 軽く焼けてきたら最後に⑤を飾る。



1人分
147kcal

材料(4人分)/

卵	4個	アスパラ	20g
新じゃがいも	50g	塩	少々
新たまねぎ	30g	サラダ油	小さじ2
えんどう豆	20g		
大豆(水煮)	30g		
プロセスチーズ	30g		

野菜たっぷりのヘルシーなオムレツです。少し溶けたチーズがアクセントになります!

4

～ピーマンの味噌炒め～

ピーマンは夏バテを防ぎ、疲労回復にも効果があります。これから暑くなる夏に向け、上手に取り入れていきましょう。ピーマンの緑は葉緑素で、コレステロールが腸で吸収されるのを妨げて、体外へ排出してくれる働きがあります。また、豊富なビタミンCが脂肪の代謝を促進し、油で炒めることでビタミンAの吸収も高まります。

- 1 ピーマン・人参は干切りにする。
- 2 しめじは子房に分ける。
- 3 エリンギは繊維に沿って切る。
- 4 牛肉は適当な大きさに切る。
- 5 フライパンにごま油を入れ、④を炒めてから①～③を入れて炒める。
- 6 Aを入れ、味付けをする。



1人分
107kcal

材料(4人分)/

ピーマン	80g	ごま油	小さじ1
人参	50g	A味噌	大さじ1
しめじ	50g	みりん	小さじ1
エリンギ	50g	砂糖	小さじ2
牛肉	150g		

ピーマンのほのかな苦みと味噌の風味が相性ばっちり♪ビタミンCたっぷりです。

