

1

～ 菜の花サラダ～

ほろ苦い風味や柔らかい食感で味わうおいしい春野菜、菜の花。

ビタミン類・カルシウム・食物繊維などが豊富です。風邪予防やがん予防にも効果があり、菜の花のほろ苦さが免疫力を上げます。

- 1 菜の花は茹で、2cm 幅に切る。
- 2 茹で卵を作り、細かく刻む。
- 3 ささみは茹でて、細かく裂く。
- 4 プチトマトは半分に切る。
- 5 ①と③、桜えびをAで和える。
- 6 皿に盛り、上に②と④を飾る。



1人分
107kcal

材料(4人分)/

菜の花……………	150g	A マヨネーズ……………	大さじ2
卵……………	2個	わさび……………	少々
ささみ……………	2本		
プチトマト……………	8個		
桜えび……………	少々		

サクサクとした歯ごたえ、ふわっと広がる香りと優しい味。春の彩が楽しいサラダです。

2

～ 新じゃがの味噌チーズ風味～

新じゃがは皮がやわらかく、水分を多く含んでいるのが特徴です。

じゃがいものビタミンCは他の野菜に比べて熱にも強く、塩分を排泄させる働きのあるカリウムも含まれます。

味噌汁・煮物・コロッケ・サラダなどメニューも豊富ですね。

- 1 新じゃが・人参は短冊に切り、固ゆでする。
- 2 新たまねぎはくし型に切る。
- 3 絹さやは筋を取り半分に切る。
- 4 鶏ミンチを炒めてから①②を入れ、さっと炒める。
- 5 最後に③を入れ、Aで味付けする。
- 6 皿に盛り、上にチーズをのせ軽く蒸す。



1人分
137kcal

材料(4人分)/

新じゃが……………	200g	味噌……………	大さじ2
人参……………	40g	A みりん……………	大さじ1
新たまねぎ……………	200g	砂糖……………	小さじ2
鶏ミンチ……………	50g		
絹さや……………	20g		
プロセスチーズ……………	2枚		

ホクホクの新じゃがに、味噌のコクとチーズが絡んで、子どもも喜ぶ味わいです♪

3

～ 鰹のムニエル～

この時期、おいしい初鰹。脂が少なく淡泊な味が特徴です。

鰹にはコレステロールを下げる効果のあるDHAが含まれ、脳の働きを活性化させる作用もあります。また、赤身の魚なのでビタミンB群を含み、貧血予防にもなります。

- 1 鰹は2cm ぐらいの厚さに切る。
- 2 小麦粉をつけ、フライパンで焼く。
- 3 葱は小口切りにする。
- 4 ③とAを合わせる。
- 5 キャベツ・人参はせん切りにする。
- 6 皿に⑤を盛り、その上に②を乗せる。
- 7 ④のたれを上からかける。



1人分
148kcal

材料(4人分)/

かつお……………	250g	A おろし生姜……………	少々
小麦粉……………	大さじ1	しょうゆ……………	小さじ2
油……………	大さじ2	ごま……………	小さじ1
葱……………	20g		
キャベツ……………	200g		
人参……………	40g		

サククリと焼けた鰹に、さっぱりとした生姜醤油がよく合い、ご飯がどんどんすすみます！

4

～ ハンバーグの梅おろしかけ～

暑い夏は食欲が落ちやすくなります。

梅干には疲労回復や免疫力を高める効果があり、生姜には食欲をそそる独特の香りがあります。

少し刺激のある食材（みょうがや大葉など）も上手に取り入れながら、暑い夏を乗り切りましょう！



1人分
249kcal

材料(4人分)/

豚ミンチ……………	250g	A 生姜汁……………	少々
生しいたけ……………	50g	とき卵……………	1個
大根……………	150g	パン粉……………	適量
梅肉……………	1個分	塩……………	こしょう少々
油……………	小さじ1		
しょうゆ……………	大さじ2		

- 1 生しいたけは、石づきを取り、みじん切りにする。
- 2 豚ミンチ・①とAを混ぜ、小判型に丸める。
- 3 フライパンに油をひき、②を焼く。
- 4 大根は、大根おろしにする。
- 5 梅肉は、細かく刻む。
- 6 ④⑤としょうゆを混ぜる。
- 7 焼きあがったハンバーグに⑥をかける。

梅肉と生姜でさっぱりした仕上がりに。少しの工夫で季節に合った食べ方が楽しめますね。

