



～季節の食材を使ったヘルシー料理～



本日のメニュー

- ・麦ご飯
- ・えのきバーグ
- ・かぶとわかめの酢のもの
- ・具だくさんの汁
- ・いちご汁粉

(1人分)

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
681kcal	18.3g	3.7g	327g

おまけのレシピ
・ひなあられバー



麦ご飯 主食 1.5つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
248kcal	0.7g	0g	4g



★材料★ (2人分)

精白米 120g
米粒麦 大さじ2

えのきバーグ 主菜 2つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
231kcal	13.8g	1.2g	9g



★材料★ (2人分)

豚小間切れ肉	160g	④	レタス	2枚
えのきだけ	1/2パック		サラダ油	大さじ1/2
れんこん	30g		小麦粉	大さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1		塩	小さじ1/5
			こしょう	少々

■作り方

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②えのきは根元を切り落とし1cm長さに切る。れんこんは粗みじんに切る。
- ③ボールに肉、④、えのき、れんこんを加え、手でよく混ぜる。ねばりが出てきたら4等分し、5cm大くらいの小判型に整える。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れる。強火にし焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で4～5分焼き中まで火を通す。器に取り出す。
- ⑤レタスを添え、ポン酢しょうゆをかける。

かぶとわかめの酢のもの 副菜 1 つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
35kcal	0.3g	1.1g	23g

★材料★ (2人分)

かぶ	100g	④	砂糖	小さじ1
わかめ	30g		酢	大さじ2
ちくわ	1本		だし	大さじ1
			塩	小さじ1/4

■ 作り方

- ①かぶはタテ半分に切り 2 mm厚さに切る。塩少々 (分量外) をふり 10 分ほどおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②ちくわも 2 mm厚さに切る。
- ③わかめは洗って水に 5 分ほどつけ、熱湯にさっとおして水にとり 3 cm長さに切る。
- ④④を合わせて①～③を和える。

貝だくさんの汁 副菜 1 つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
95kcal	3.1g	1.3g	228g

★材料★ (2人分)

油揚げ	1/2	にんじん	3cm
ねぎ	10cm	煮干し	5尾
生椎茸	1枚	水	カップ2
こんにゃく	1/4枚	みそ	大さじ1
かぶの葉	1株分	ごま油	少々
大根	2cm		

■ 作り方

- ①煮干しは頭とはらわたを取り小さく裂き、分量の水につけておく。
- ②油揚げは半分に切り小口切りにする。ねぎは 1 cm幅の斜め切り、椎茸はいしづきをとり 5mm幅に切る。大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは半分に切り薄く切り、下ゆでする。
- ③鍋にごま油を熱し、油揚げ以外の②を炒める。
- ④③に煮干しと一緒に水を入れ油揚げも加えて煮る。かぶの葉を加えてみそで調味する。

いちご汁粉 乳製品+果物 0.5つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
72kcal	0.4g	0.1g	63g



★材料★ (2人分)

〈寒天〉

粉寒天 小さじ 1/2 (1g) 水 130 cc

〈いちごミルク〉

いちご 80g 低脂肪牛乳 80 cc 砂糖 大さじ 1

〈トッピング用〉

いちご 2粒 小豆甘納豆 20粒

■ 作り方

1.かんでんを作る

①鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて、混ぜながら中火にかける。煮たら弱火にし、1分ほどよく煮溶かして火を止める。

②ボールや器に入れ、冷まして固める。

2.いちごはへたをとり、いちごミルク用のいちごは牛乳、砂糖と一緒にミキサーにかける。

3.トッピング用のいちごは縦に薄切りにし、へた側にV字の切り込みを入れ、桜の花びらに見立てる。4~6枚作る。

4.寒天をスプーンですくい、器に山高に盛りつける。いちごミルクを流し入れ、甘納豆と花びら形のいちごをのせる。

≫1~2時間冷やす。

おまけのレシピ



ひなあられバー

★材料★ (15×21 cm角のバット 1台分)

ひなあられ※ カップ 2 (約 40g)
 バター 大さじ 1 と 1/2 (20g)
 マシュマロ 50g
 砂糖 大さじ 1

■ 作り方

①バットにオープンシートを敷く

②フッ素樹脂加工のフライパンにバターを入れ弱火で溶かす。マシュマロを入れ溶け始めたら砂糖を加える。マシュマロが完全に溶けたら火を止めひなあられを加えて均一にからめる。

③バットに②を広げて入れ、手で押さえて平らにならす。室温に30分くらい置き、固まったら好みの大きさに切り分ける。

※細長くてほのかに甘い、関東風のひなあられを使う。
 米を圧力でふくらませたお菓子でも出来る。