

旬×健康 おうちごはん



1食分

・エネルギー：568kcal
・塩分：1.8g

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

ブロッコリーのさつま芋マスタード和え



ブロッコリーにはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、風邪予防や腸内環境の改善などにつながります。ナッツやレーズン、ゆでたまごなどをお好みで混ぜるのもおすすめです。

【1人分】
エネルギー：52kcal 塩分：0.1g

▶ 材料（4人分）

- ブロッコリー……………1/3株(100g)
- さつま芋……………1/3本(100g)
- ヨーグルト……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ2
- 粒マスタード……………小さじ1
- 塩こしょう……………適量

▶ 作り方

- ①ブロッコリーを小さめの一口大に切り、熱湯で2分間茹でたらざるにあげ、冷ましておきます。
- ②さつま芋は茹でて、皮をむいてなめらかになるまで潰します。
- ③②にAを入れてよく混ぜます。
- ④①と③を和えたら完成です。

【1人分】エネルギー：94kcal 塩分：0.1g

▶ 材料（4人分）

- かぼちゃ……………55g
- 豆乳……………50～75ml
- 白玉粉……………65g
- 塩……………少々
- メープルシロップ……………大さじ1
- A ほうじ茶(濃いめ)……………15ml
- 片栗粉……………適量

▶ 作り方

- ①かぼちゃの種と皮をとり、耐熱皿に乗せてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。(600Wで約2分)
- ②ボウルに①と白玉粉、塩を入れ、豆乳を少しずつ加えながら耳たぶ程度の硬さになるまで練ります。
- ③②を8等分に丸め、沸騰したお湯で茹でます。
- ④浮いてきて30秒ほどしたら水にさらします。
- ⑤Aを鍋に入れて火にかけ、とろみをつけます。
- ⑥冷えた白玉に⑤をかけたら完成です。

やさいの白玉 ～ほうじ茶メープルソース～



白玉に野菜を練り込むことで野菜嫌いのお子様にも食べやすいデザートです。かぼちゃに加えてほうれん草やトマトジュースなどを使用しても彩が豊かになります。

鶏ひじきご飯



鶏もも肉に酒としょうゆで下味をつけるとやわらかくなり食べやすくなります。干し椎茸の戻し汁の代わりにだし汁を使用しても◎。

【1人分】
エネルギー：258kcal 塩分：0.7g

▶ 材料（4人分）

- ご飯……………1.5合
- 芽ひじき……………8g
- にんじん……………1/4本(千切り)
- 大豆水煮……………20g
- A 鶏もも肉……………40g(細かく切る)
- 塩……………1g
- みりん……………小さじ2
- 干し椎茸の戻し汁……………100ml
- しょうゆ……………小さじ2
- かつお節……………1パック
- すりごま……………大さじ1

▶ 作り方

- ①鍋に水とひじきを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて5分置きます。
- ②ひじきの水を切り鍋にAを入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮ます。
- ③残りの水分が飛んだら、しょうゆとかつお節、ごまを混ぜて火を止めます。
- ④炊いたご飯に③を混ぜ合わせたら完成です。

鮭ときのこのトマト煮

【1人分】エネルギー：164kcal 塩分：0.9g

▶ 材料（4人分）

- 鮭(生)……………280g(1人70g)
- しょうが……………10g
- 片栗粉……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1
- しめじ……………100g
- しいたけ……………4個
- トマト缶……………100g
- A ケチャップ……………大さじ4
- 水……………100ml
- こしょう……………少々

▶ 作り方

- ①鮭を一人3切れになるように切り、おろしたしょうがをもみこみます。
- ②①の水気をふき取り片栗粉をまぶして、オリーブオイルをひいたフライパンで焼きます。しめじはいしづきを取ってほぐし、しいたけは薄切にします。
- ③両面が軽く焼けたらしめじとしいたけ、Aを入れて弱火で約10分間煮込み、こしょうで味を整えたら完成です。



ソースを少し多めに作っておくと、パスタやグラタンなど様々な料理に使用することができます。最後にとろけるチーズをトッピングしても味にコクがでておすすめです。