栄養士おすすめレシピ

今が旬！
春の食材を味わいましょう！

バランス献立シリーズ Vol.20

（株）ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士　作成

1人分：　618kcal
ビタミンC　236mg
食塩相当量　2.9g
（ごはん140gを含む）

「しらす干しの混ぜごはん」

《材料２人分》
・ごはん　280g　・しらす干し　大さじ２
・いりごま　小さじ１

《作り方》
① ごはんは通常の水加減で炊きます。
② しらす干しといりごまを合わせておきます。
③ ボウルに炊き上がったごはんと②を加えてさっくりと混ぜます。

1人分：264kcal
ビタミンC：0mg
食塩相当量：0.4g

「春野菜のみそ汁」

《材料２人分》
・春キャベツ　１枚　・だし汁　300ml
・新たまねぎ　1/4個　・みそ　大さじ１

《作り方》
① 春キャベツは一口大に切り、新たまねぎは薄切りにします。
② 鍋にだし汁と①を入れて中火で加熱します。野菜が柔らかくなったら一度火を止め、みそを溶かしひと煮立ちさせてから器に盛ります。

1人分：39kcal
ビタミンC：18mg
食塩相当量：1.3g

「甘酢パプリカ」

《材料２人分》
・パプリカ（赤）　1/4個　・酢　小さじ２
・パプリカ（黄）　1/4個　・砂糖　小さじ１

《作り方》
① パプリカは乱切りにし、さっとゆでて水気をとります。
② ポリ袋に酢と砂糖を入れ混ぜ合わせ、①を加えてなじませてから冷蔵庫で30分ほど冷やします。

1人分：21kcal
ビタミンC：80mg
食塩相当量：0g

「菜の花のポークロール」

《材料２人分》
・菜の花　1/3束
・豚ロース薄切り　４枚
・片栗粉　小さじ１
A
・酒　大さじ１
・みりん　大さじ１
・砂糖　大さじ１
・しょうゆ　小さじ２・1/2
・おろししょうが　小さじ1/2
・サラダ油　大さじ1/2
・リーフレタスなど お好みのレタス　２枚
・ミニトマト（大）　６個

1人分：273kcal
ビタミンC：100mg
食塩相当量：1.2g

《作り方》
① 菜の花は根元を１㎝切り落とし、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まし水気を絞ります。
② 豚肉を広げて①の1/4量をのせて手前から巻き、全体に片栗粉を薄くつけます。
③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼きます。肉に火が通ったらAを入れ、タレが全体にからまったら食べやすい大きさに切ります。
④ レタスをお好みの大きさにちぎり、ミニトマトと③を盛り付けます。

「いちご」

《材料２人分》
・いちご（大粒）　４個

1人分：20kcal
ビタミンC：37mg

いちごには、ビタミンCやカリウム、葉酸などが含まれています。
旬の果物で栄養を補いましょう！

cookpad
クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！
(株)P＆S クックパッド

春は花粉や紫外線が気になる季節ですね。旬の食材である菜の花やいちごにはビタミンCが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。栄養バランスの良い食事で春のお肌のトラブルを予防しましょう！

栄養士 MEMO