



栄養と健康【旬の野菜を食べよう！！】

旬の野菜は香りがよく、うま味も豊富で美味しいです。さらに栄養価も高く、経済的です。日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べることでからだのバランスを整えて、健康を保つことができます。「旬」の食材を取り入れて、健康づくりに役立てましょう！



★キャロットライス

【材料:4人分】

にんじん	1/2本
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
乾燥パセリ	お好み
ご飯	1.2合分

カロリー 177kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①にんじんは皮ごとすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、①を加え色鮮やかになるまで、1分程炒める。
- ③ボウルに温かいごはん②を入れ、まんべんなく混ぜる。
- ④器に盛り付け、お好みでパセリをふる。



★鶏肉と春野菜のフライパングラタン

【材料:4人分】

鶏ひき肉	200g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
アスパラガス	3本
溶けるチーズ	40g
牛乳	250CC
小麦粉	大さじ2
パン粉	大さじ2
サラダ油	小さじ1
A コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/4
A 黒こしょう	少々

カロリー 261kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、皮ごと5mm幅のいちよう切りにし、耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で4分程加熱する。
- ②玉ねぎは縦に薄切り、アスパラガスは根元の固い部分をのぞき3cm長さのななめ切りにする。
- ③熱したフライパンにパン粉を入れ、(油はひかなくてよい)きつね色になるまで炒め、取り出す。
- ④フライパンに油を熱し、②を入れ炒める。玉ねぎがしんなりとしてきたら、鶏ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。小麦粉を少しずつふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤④に牛乳を加えとろみがつくまで混ぜ、Aの調味料を加える。じゃがいもを加えて混ぜたら、チーズをちらしフタをする。チーズが溶けたら器に盛り付け、食べる前にパン粉をふる。



★レタスのさっぱりサラダ

【材料:4人分】

レタス	1/2玉
ピーマン	1個
ミニトマト	6個
A レモン汁	小さじ2
A 塩	小さじ1/3
A 黒こしょう	お好み
A 「味の素®」	5ふり
A オリーブオイル	大さじ1

カロリー 42kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、食べる前に①を加え混ぜ合わせる。



合計カロリー480kcal 塩分2.5g タンパク質量 20.3g

公益財団法人 味の素ファンデーション