



# メニュー



## 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!



## ★じゃこの山椒ごはん

【材料: 4人分】

ちりめんじゃこ	20g
しょうが	1かけ
小ねぎ	適量
炒り白ごま	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
A 酒	大さじ1/2
A 粉ざんしょう	10ふり(2g)
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ご飯	1.2合

カロリー 218kcal 塩分 1.0g

【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、しょうが、ちりめんじゃこ、炒り白ごまを加えて弱火で炒め、ぱちぱちと音がしてきたらAを加える。汁気がなくなる程度まで煮たら火を止め、ご飯に混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、小ねぎをちらす。



## ★アスパラの肉巻きつくね

【材料: 4人分】

グリーンアスパラガス	4本
豚ひき肉	200g
長ねぎ	1/4本
A マヨネーズ	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	適量
酒	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

カロリー 145kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、3等分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、Aを入れてよく混ぜ1/2等分にする。アスパラガスに肉だねを巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を並べてから火をつける。転がしながら全体を焼く。焼き色がついたら、酒(大さじ1)を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ④③にめんつゆを加え、汁を全体に絡めるように炒める。



## ★旬野菜のさわやかサラダ

【材料: 4人分】

春キャベツ	1/4個
うま味調味料	8ふり
スナップえんどう	8本
ゆで卵	2個
A マヨネーズ	大さじ2と1/2
A レモン汁	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ1
黒こしょう	お好み

カロリー 122kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①キャベツは1cm幅の千切りにし、ビニール袋に入れる。うま味調味料をふり、よく揉んで置いておく。
- ②スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、ななめ半分に切る。ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- ③ボウルにAと①のキャベツを入れてよく混ぜ、スナップえんどうとゆで卵を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。



※1食当たりの食材費: 約240円

合計カロリー 485kcal 塩分 2.4g たんぱく質量 20.9g

公益財団法人 味の素ファンデーション

