

旬の食材で健康食習慣!

栄養指導：宗像伸子 管理栄養士・食生活アドバイザー



おいしい春の食材を食べて元気で健康な毎日を過ごそう!

旬の春野菜をはじめ、果物や海藻類にも春の季節にうれしい食材がたくさんあります。食物繊維やビタミン類など栄養素が豊富に含まれている食材が多いので、バランスよく摂取することが大切です。

春は新しい生活が始まってリズムが変わるなど体調を崩しがちな季節です。旬のうれしい食材を食べて、元気で健康な毎日を過ごしましょう。

からし揚げ

材料(2人分)

- さわら…………… 2切れ
- しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 粉辛子…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 適宜
- 揚げ油…………… 適宜
- しし唐辛子…………… 10g

作り方

- ①さわらは一切れを3~4つに切る。
- ②粉辛子はぬるま湯少々で溶いて、しょうゆ、みりと混ぜ、①を漬けて10分くらい置く。
- ③しし唐辛子は竹串で穴をあけ、160度の揚げ油で素揚げにする。
- ④②に片栗粉を薄くまぶし、170度の揚げ油で色よくからりと揚げ、③と盛り合わせる。

ブロッコリーの薄くず煮

材料(2人分)

- ブロッコリー…………… 120g
- にんじん…………… 40g
- 生しいたけ…………… 20g
- えび…………… 30g
- だし汁…………… 160g
- 塩…………… 小さじ1/6
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2/3
- おろし生姜…………… 少々

作り方

- ①ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
- ②にんじんはいちょう切りにして、生しいたけはそぎ切りにする。
- ③えびは背ワタを取り、1cmくらいに切る。
- ④だし汁をあたため、②を入れて3~4分煮てから塩、しょうゆ、みりんを調味する。
- ⑤④に①、③を加えて柔らかく煮てから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛っておろし生姜を添える。

いちご / いちごに多く含まれるビタミンCにはさまざまな効果があります。免疫力を向上させ風邪を予防する効果やストレスを緩和する働き、肌の調子を整える効果も期待できます。



季節のフルーツ…いちご

たけのこ / たけのこに多く含まれる食物繊維には腸内環境を整える効果があり、便秘の解消につながります。またカリウムには塩分の排出を促す効果があり、高血圧を予防する効果も期待できます。



たけのこご飯



ブロッコリーの薄くず煮

若竹汁



わかめ / わかめにはカリウムやカルシウム、マグネシウムといった体に必要なミネラルのほか、食物繊維も豊富に含まれています。

さわら / さわらの旬は関西では春とされ、関東では冬といわれています。たんぱく質やビタミンD、脂肪酸、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また、青魚に多く含まれるDHAやEPAも多く含まれていて、コレステロールなどを下げたりする効果が期待できます。



からし揚げ

たけのこご飯

材料(2人分)

- ごはん…………… 300g
- 茹でたけのこ…………… 40g
- 油揚げ…………… 10g
- だし汁…………… 40g
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- みりん…………… 小さじ2/3
- 木の芽…………… 少々

作り方

- ①茹でたけのこは短冊に切り、油揚げも短冊に切る。
- ②小鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、①を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③ご飯に②を加えてさっくり混ぜ、茶碗に盛って木の芽を添える。

若竹汁

材料(2人分)

- 茹でたけのこ…………… 20g
- わかめ…………… 10g
- だし汁…………… 200g
- 塩…………… 小さじ1/6
- しょうゆ…………… 小さじ1/6

作り方

- ①茹でたけのこは縦半分にして薄く切る。わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に①を入れてあたため、塩、しょうゆで調味する。

季節のフルーツ…いちご

材料(2人分)

- いちご…………… 160g

作り方

- ①いちごを水洗いして容器に盛り付ける。
- ②お好みで牛乳やヨーグルトなどを一緒に用意する。

献立全体の栄養価

エネルギー……………	576kcal
食塩相当量……………	2.5g
たんぱく質……………	28.1g
脂質……………	15.7g
糖質……………	70.5g