

旬の食材いっぱいのさっぱり食スタイル献立例



中央保健センター
なかざわしょうこ
中澤祥子管理栄養士

手軽にできるバランスのよい献立です。一度お試しください。

献立を考えるときは、主食、主菜、副菜をそろえることを意識するといいですよ！

ほかにもホームページではたくさんのレシピを紹介しているよ。

さっぱり食スタイルで検索してね！



主食

味付けは素材にお任せ！

塩昆布と桜エビの炊き込みご飯

一ポイント

- 冷蔵庫に保存しなくてもよい乾物を利用。
- 加熱時間を短くして余熱で仕上げる保温調理（炊飯器なら計量してスイッチを入れる）。



☆材料☆（4人分）

米 2合
水 400cc
塩昆布（細切り） 15g
桜エビ（乾燥） 5g

☆作り方☆

- ① 米をとぎ、水、塩昆布と桜エビを加えて混ぜ、30分以上つけておく。
- ② 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分加熱し、火から下ろして、バスタオルなどで包んで15分保温する。
- ③ 鍋底から混ぜて、水分を飛ばす。



1人分：275kcal

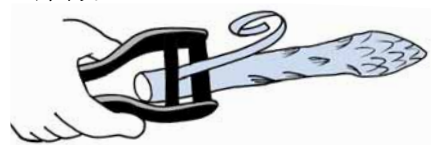
主菜

今が旬！

グリーンアスパラの豚肉巻き

一ポイント

- グリーンアスパラは、根元の硬い皮を除き廃棄を少なく。
- グリーンアスパラとシイタケを同時調理することで、エネルギーを節約。



☆材料☆（4人分）

グリーンアスパラ 8本
豚肉（しゃぶしゃぶ用） 16枚
生シイタケ 8個 ジャガイモ 2個
ミニトマト 8個 サラダ油 少々
しょうゆ 少々 塩・こしょう 少々

☆作り方☆

- ① グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、根元の硬い皮をむき、半分に切り、豚肉を巻く。
- ② 生シイタケは石づきを切り落とす。
- ③ サラダ油を薄くひいたフライパンで、①は転がしながら、②は両面を焼き、しょうゆをかける。
- ④ ジャガイモは皮をむき、薄切りにする（水にさらさない）。
- ⑤ サラダ油を薄くひいたフライパンに④を入れて弱めの中火で焼き、薄いきつね色になったら裏返し、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥ ③⑤を盛り付け、ミニトマトを飾る。



1人分：163kcal
（付け合わせを含む）

副菜

キャベツの甘酢漬け

☆材料☆（4人分）

キャベツ 240g（約1/4玉）
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1 ①
塩 小さじ1/4

☆作り方☆

- ① キャベツを太めの千切りにする。
- ② ①をさっとゆでて、搾って水分を取る（電子レンジで加熱してもよい）。
- ③ ①をよく混ぜ、②に加え、味をなじませる。



1人分：29kcal



1人分：52kcal

一ポイント

- 鍋底を拭いてから火にかける。
- 火は鍋底からはみ出ないように調整する。
- だし汁に使った食材（煮干しや昆布など）を、具として食べることも可能。

具たくさんみそ汁

☆材料☆（4人分）

フキ 40g 細竹 4本
大根 60g ニンジン 60g
小揚げ 1枚 みそ 大さじ2
だし汁 600cc

☆作り方☆

- ① フキと細竹は斜め輪切り、大根とニンジンはいちょう切り、油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に①を入れて、煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら、みそを加える。

