

5月の健康ごはん



- ・筍の土佐煮
- ・鰯(アジ)の三杯酢あえ
- ・クロダマルご飯
- ・簡単ロールキャベツ

「5月の健康ごはん」は春キャベツや筍などの旬の野菜が登場！
手軽に作れる春キャベツの「簡単ロールキャベツ」や、春の味覚の代表「筍の土佐煮」、みょうがで減塩効果もある「鰯の三杯酢あえ」など季節感満載の春メニューです。



トマトの旨味と酸味で減塩効果もあるロールキャベツをどうぞ！

簡単ロールキャベツ

2人分

春キャベツ 2枚
フランクフルトソーセージ 2本
(又は大きめのウインナーソーセージ)

ブロッコリー 1/4個
ミニトマト 6個
セロリ 1/2本

A 水 1・1/4カップ
固形チキンスープの素 1/4個
白ワイン 1/8カップ
こしょう 少々



作り方

- ①キャベツは葉をはがし、軸の太い部分を薄く削ぎ取り、熱湯で3～4分ゆで、ザルに広げて湯をきり、あら熱をとる。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはヘタを除く。セロリは筋を除き、薄く切る。
- ③キャベツにフランクフルトをのせ、手前から巻き、左右を折って、クルリと巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
- ④フライパンに③を重ねるように並べ入れ、Aの水、スープの素、白ワインを加えて中火にかける。煮立ったら、弱めの中火にし、フタをして15分程煮る。セロリを加えて1～2分煮て、ブロッコリーとミニトマトを加え、再びフタをして4～5分煮る。セロリが柔らかくなったなら、こしょうで味を調える。
- ⑤楊枝を抜いて、食べやすく切って器に盛り付ける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 152kcal / たんぱく質 7.0g / 脂質 9.0g / 炭水化物 10.9g
カルシウム 53mg / 鉄 1.0mg / 食物繊維 3.1g / 食塩相当量 1.0g

みょうがの香りで鮫の美味しさが倍増!

鮫(アジ)の三杯酢あえ

材料 2人分

[アジ(刺身用)	中1/2尾分
	塩	少々
	酢	小さじ1/2
	オクラ	2本
	みょうが	1本
[麺つゆ(2倍希釈)	小さじ1強
	酢	大さじ1



作り方

- ①アジは3枚におろし、中骨をすく。塩と酢を振り、そのまま15分程おき、汁気をさっとキッチンペーパーなどで拭いて生臭味をとる。
- ②分量の麺つゆと酢を合わせる。(三杯酢)
- ③鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、オクラをさっと茹でて、冷水にとって水気をきり、乱切りする。みょうがは斜めにせん切りする。
- ④①のアジを刺身のように切り、オクラ、みょうがとボウルに入れ、②の三杯酢を加えて和える。

栄養量 一人当たり

エネルギー66kcal / たんぱく質 10.6g / 脂質 1.8g / 炭水化物 1.2g
カルシウム 20mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 0.4g / 食塩相当量 0.4g

春の味覚! 旬の筍を「土佐煮」でどうぞ!!

筍の土佐煮

材料 2人分

	筍	120g
A [だし	150ml
	砂糖	小さじ2
	淡口しょうゆ	大さじ1/2
	かつお節	6g
	木の芽	適宜



作り方

- ①筍の穂先は5~6cm長さに切り、残りはいちょう切りにする。
- ②Aのだしと調味料で汁気がなくなるくらいまで煮る。
- ③かつお節をフライパンに入れ弱火でシャリシャリに乾煎りする。
- ④筍をバットなどに広げ、かつお節をからめる。
- ⑤器に盛り、木の芽を飾る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 42kcal / たんぱく質 4.6g / 脂質 0.2g / 炭水化物 6.6g
カルシウム 13mg / 鉄 0.6mg / 食物繊維 2.0g / 食塩相当量 0.8g

筑前町産クロダマルを炊き込んだご飯で元気いっぱい！

クロダマルご飯

材料 2人分

米 1合
煎りクロダマル 大さじ1



作り方

- ①米は洗っておく。
- ②炊飯器に米を入れ、普通の水加減にし、煎りクロダマルを加え炊飯する。

栄養量 1人当たり

エネルギー 288kcal / たんぱく質 6.3g / 脂質 1.6g / 炭水化物 59.2g
カルシウム 16mg / 鉄 1.1mg / 食物繊維 1.2g / 食塩相当量 0g