

# 春の健康ごはん



- ・新たまねぎの彩り酢の物
- ・さわらのパン粉焼き
- ・梅ごはん
- ・いかのピリ辛炒め
- ・セロリスープ

春を告げる魚と言われる「さわらのパン粉焼き」に新玉ねぎのおろしソースをかけ、菜の花、スナップえんどうなどを添えた春満載のヘルシーメニューです。



春を告げる魚と言われる「さくら」を旬の野菜とどうぞ！

## さわらのパン粉焼き

2人分

さわら	2切れ
塩	小さじ1/4
パン粉	20g
パセリみじん切り	
オリーブ油	大さじ1
菜の花	4本
油	少々
塩	
こしょう	
スナップえんどう	6房
プチトマト	3個
黄パプリカ	1/4個
(又はかぼちゃのソテー)	

### ＜おろしソース＞

新玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
みじん切りパセリ	少々
オリーブ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
しょう油	小さじ1



### 作り方

- ①新玉ねぎと人参をすりおろし、ドレッシング用の調味料とみじん切りパセリと混ぜ合わせおろしソースを作る。
- ②さわらは中骨を取って塩、こしょうをし、少しおき、パセリのみじん切りを混ぜたパン粉をまぶす。
- ③オープン用トレーにオリーブ油の1/2をぬり、②のさわらをのせ、残りのオリーブ油をかけ、200度のオープンで15～20分焼き、表面に焼き色をつける。
- ④菜の花は1/2に切り、茎の部分から炒め、塩、こしょうをして、水大さじ1を回し入れて蒸し焼きし、残りの菜の花を加え火が通るまで炒める。
- ⑤スナップえんどうは塩ゆで、プチトマトは半分に切る。
- ⑥洋皿に菜の花をおき、上にさわらをのせ、スナップえんどう、プチトマト、スライスしたパプリカを彩りよく添え、おろしソースをさわらの周りにかける。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 289kcal / たんぱく質 17.4g / 脂質 17.6g / 炭水化物 14.2g  
 カルシウム 64mg / 鉄 1.6mg / 食物繊維 2.7g / 食塩相当量 1.1g

高たんぱく、低脂肪のいかをピリ辛味でどうぞ！

## いかのピリ辛炒め

### 材料 2人分

いか	1/2ばい
唐辛子	1/2本
にんにく(小)	1かけ
油	小さじ2
しょう油	小さじ1
小ねぎ	適量



### 作り方

- ①唐辛子は種を取って1cmの輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②いかは内臓と軟骨をぬいてよく洗い、1cm弱の輪切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①の唐辛子とニンニクを加えて中火で炒め、焦げ目のついた唐辛子を取り出す。
- ④③にいかを入れて強火でさっと炒め、白くなったらしょう油を加え全体にからまるように炒める。
- ⑤器に盛り、小口切り的小ねぎをかける。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 81kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 4.4g / 炭水化物 0.5g  
カルシウム 7mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.0g / 食塩相当量 0.7g

新たまねぎのみずみずしさが美味！

## 新たまねぎの彩り酢の物

### 材料 2人分

新玉ねぎ	中1/2個
ブロッコリー	60g
かにかま	1切れ
らっきょう酢	適量



### 作り方

- ①新玉ねぎは、バラバラにはずれないように根元を残して繊維に沿って3mm幅に切り、らっきょう酢に1時間以上漬けておく。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて茹でて冷ます。
- ③かにかまはほぐす。
- ④らっきょう酢に漬けておいた新玉ねぎを取り出し②、③を混ぜ合わせ、器に盛る。(好みでゆずなどをトッピング)

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 57kcal / たんぱく質 2.4g / 脂質 0.2g / 炭水化物 11.6g  
カルシウム 28mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 2.1g / 塩分 0.7g

血行を促進し、血流改善効果があるセロリの葉も浮かべていただきます！

## セロリスープ

材料 2人分

セロリ	1本
固形コンソメ	3/4個
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々
水	300ml



### 作り方

- ①セロリの茎をスライスし、葉は粗みじん切りにする。
- ②鍋に水、コンソメを入れて沸騰させ、スライスしたセロリを加えて塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ③②にセロリの葉を加え器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 11Kcal / たんぱく質 0.8g / 脂質 0.1g / 炭水化物 2.0g  
カルシウム 12mg / 鉄 0.6mg / 食物繊維 0.9g / 塩分 1.0g





