

春の旬菜レシピ



- ・ フルーツ
- ・ 春野菜の温サラダ
- ・ いかとあさりのパエリア
- ・ 焼きなすのポタージュ

栄養豊富な春の食材を使った健康メニューでスタート！



野菜や魚介たっぷり春パエリアを召し上がれ！

いかとあさりのパエリア

材料（4人分）

（フライパン 1個分）



	米	2合
	いか	140g
	あさり貝	20個
	鶏挽肉	80g
	玉ねぎ	1/4個
A {	ピーマン	1/2個
	パプリカ	1/4本
	トマト	1個
	にんにく	1/2個
	パセリ	適量
	オリーブ油	大匙1・1/3
	レモン	1/2個
B {	カレー粉	大さじ1
	コンソメ顆粒	大さじ2
	サフラン	一つまみ
	白ワイン	大さじ2
	水	500ml
	塩/こしょう	二つまみ

作り方

- ①あさり貝はよく洗って、3%の塩水につけて砂抜きし、よく洗う。いかは1cmの輪切り、残りも同じくらいに切る。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mm角切りにする。Bを耐熱容器に合わせ入れ、ラップをしてレンジに1分半かける。
- ②トマトは12等分のくし形、にんにくはみじん切り、パセリは荒みじん切り、レモンは4等分のくし形に切る。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1/3を入れ、いかを炒め、皿に取り出す。
- ④残りのオリーブ油でニンニクを炒め、鶏挽肉と玉ねぎを入れて炒め、Aを加え、しんなりしたら米を加え、Bを入れ、いかとトマトを並べて入れ、蓋をして弱火で10分炊く。
- ⑤あさり貝を並べ入れ、蓋をして弱火で10分炊く。
- ⑥蓋を取り、強火にしてパチパチ音がしたら火を止め、蓋をして10分蒸らす。パセリを散らし、レモンを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 420Kcal/ たんぱく質 16.8g/ 脂質7.8g/ 炭水化物 66.9g
食物繊維 /2.3g/カルシウム 44mg/ 鉄 2.4g/ 食塩相当量 1.5g

ビタミンたっぷり旬の春野菜を温サラダで！

春野菜の温サラダ

材料（2人分）

じゃが芋	1個
人参	1/6本
キャベツ	150g
ガーリックオイル	小さじ1
木酢の搾り汁	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2



※ガーリックオイル・・・ニンニクをオリーブ油に漬けた油
木酢・・・筑前町特産の柑橘類

作り方

- ①じゃが芋はよく洗い、5mmの輪切り、人参は5mm幅4枚の斜めの輪切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをし、竹串がささるくらいまでレンジにかける。
- ②キャベツはくし形に切り、つまようじで止める。フライパンに少し水を入れて蒸し焼きする。
- ③木酢の搾り汁としょう油を混ぜ、ガーリックオイルを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④野菜を器に盛り、ドレッシングをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 71Kcal/ たんぱく質 1.8g/ 脂質 2.2g/ 炭水化物 12.1g
食物繊維 2.0g/ カルシウム 34mg/ 鉄 0.4mg/ 食塩相当量 0.3g

なすの風味豊かなポタージュをどうぞ！

焼きなすのポタージュ

材料（2人材料）

A	なす	中1本
	豆乳	100ml
	顆粒コンソメ	小さじ1/2
パセリ	適量	



作り方

- ①なすは、焼きなすにして皮を取り、2～3cm長さに切る。パセリはみじん切りする。
- ②Aをミキサーにかける。
- ③②を鍋に移し、温める。
- ④器に注ぎ、パセリのみじん切りをトッピングする。

栄養量 1人当たり

エネルギー 39kcal/ たんぱく質 2.6g/ 脂質 1.1g/ 炭水化物 5.3g
食物繊維 1.6g/ カルシウム 20mg/ 鉄 0.8g/ 食塩相当量 0.3g