

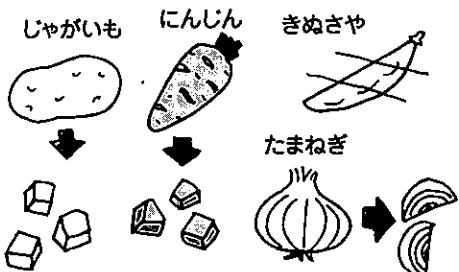
春の食生活

旬の野菜を彩りよく食卓に…

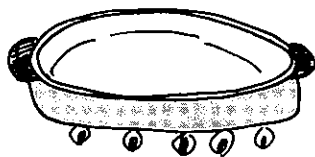
栄養豊かな旬の野菜で食卓を彩りよくしましょう。

じゃがいもは、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん含まれています。

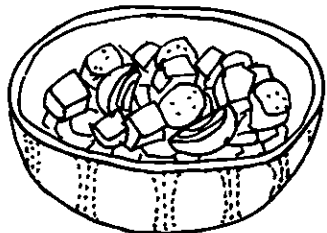
作り方



鶏ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒め、出し汁をそそいで煮る。



しばらく煮て、みりん、塩を入れ、煮詰め、きぬさやを入れる。



新野菜の炒め煮

材 料(1人分)…分量

新じゃがいも… 中1/2コ

にんじん… 小1/8コ

新たまねぎ… 中1/4コ

きぬさや… 少々

鶏ひき肉… 少々

出し汁… 1/2カップ

塩… 少々

みりん… 少々

エネルギー 174kcal

たん白質 7.1g

脂 肪 8.0g

塩 分 0.9g

春の食生活

春の香りを楽しみましょう

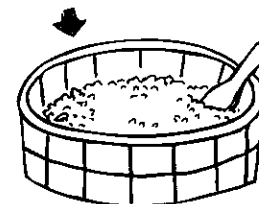
春は香りゆたかな野菜がたくさん出回ります。野菜をたくさん利用し肥満や便秘を予防しましょう。

作り方



米は洗ってざるに上げ30分おいて昆布を入れ炊く。

菜の花は塩茹でして1cm位にきざむ。



炊きあげたご飯にすし酢を合わせ具を混ぜて出来上り。

炒り卵



さけフレーク

菜の花すし

材 料(1人分)…分量

米…………… 1/2カップ

菜の花…………… 1/8束

炒り卵…………… 少々

さけフレーク… 適量

すし酢…………… 大さじ2

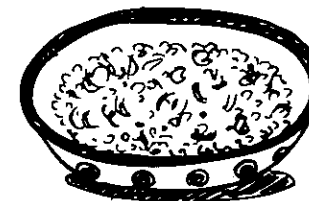
昆 布…………… 適量

エネルギー 376kcal

たん白質 12.2g

脂 肪 4.6g

塩 分 1.7g



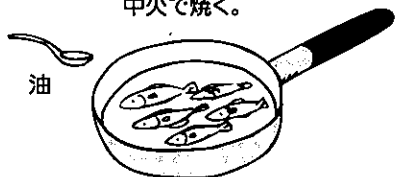
春の食生活

旬のものをおいしく食べましょう

春はわかさぎ、たい、めばるなどの魚や、竹の子、ふき、菜の花などの季節を楽しむ食材が数多く出回ります。いろいろな料理に取り入れましょう。

作り方

小麦粉をうすくまがしたわかさぎを中火で焼く。

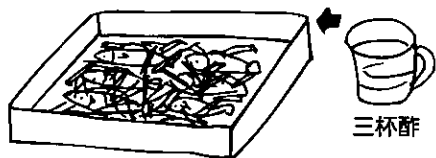


油

たまねぎ

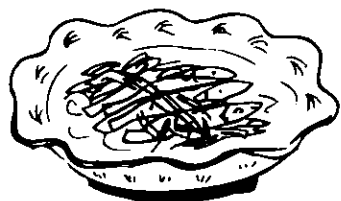
ピーマン

赤とうがらし



三杯酢

焼いたわかさぎに野菜と三杯酢をかけ、味をなじませる。



焼きわかさぎの南蛮漬け

材料(1人分)…分量

わかさぎ…………… 5尾

たまねぎ…………… 小1/5コ

ピーマン…………… 1/2コ

赤とうがらし… 少々

三杯酢…………… 1/4カップ

油・小麦粉…………… 少々

エネルギー 99kcal

たん白質 6.1g

脂肪 4.9g

塩分 0.8g

春の低塩食

新鮮な旬の素材で減塩を

作り方

鶏肉と春野菜のにももの

材料(1人分)…分量

鶏手羽…………… 中1/3枚60g

ゆでたけのこ… 小1本

にんじん(拍子切り)… 5cm位

さやいんげん… 5さや

さやえんどう… 7~8枚

グリーンピース… 大さじ1

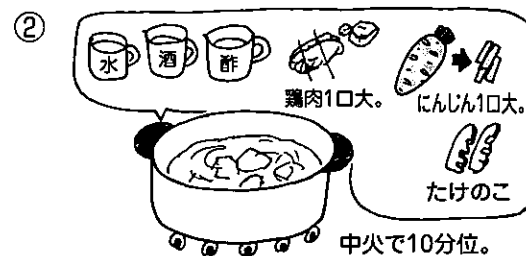
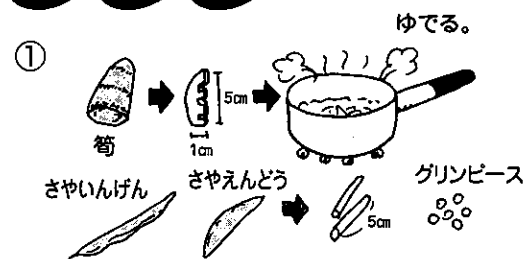
米酢…………… 1/4カップ

酒…………… 1/4カップ

めんつゆ… 大さじ2/3

ごま油…………… 大さじ1/2

水…………… ひとひた



エネルギー 332kcal

たん白質 17.8g

脂肪 9.7g

塩分 1.1g

春の低脂肪食

脂肪の少ない飛魚、野菜、芋と順に一つの鍋に煮込んでいける便利な料理。小松菜の和え物、みそ汁と共に食べましょう。

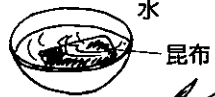
飛魚と春野菜の炒め煮


材 料(1人分)…分量

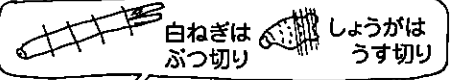
- 飛魚…………… 1切
- 白ねぎ………… 1/2本
- しょうが………… 1片
- ごま油………… 小さじ1
- 新じゃが………… 1/2個
- たけのこ………… 小1/10本
- にんじん………… 1/6本
- ふ き…………… 中1本
- 昆 布…………… 1枚
- しょうゆ………… 大さじ1
- 砂 糖…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 水…………… 2カップ

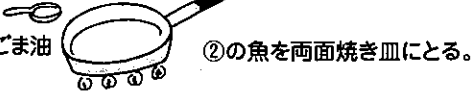
エネルギー 228kcal
たん白質 18.4g
脂 肪 4.8g
塩 分 2.3g


作 り 方

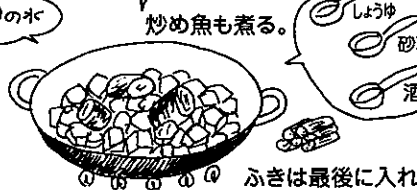
①  水 昆布


②  飛魚1切は1口大に切る。

③  白ねぎはぶつ切り しょうがはうす切り

④  ごま油 ②の魚を両面焼き皿にとる。

⑤  新じゃが たけのこ にんじん 一口大

⑥  ①の水 炒め魚も煮る。 しょうゆ 砂糖 酒

⑦  ふきは最後に入れる。

春の低エネルギー食


フルーツを添えて昼食に

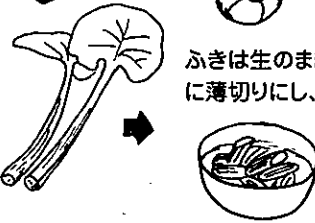
シャッキリふき茶そば

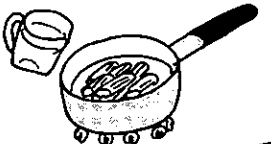
材 料(1人分)…分量

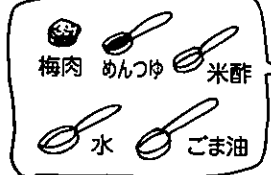
- 茶そば…………… 60g
- ふき…………… 1½本
- えび…………… 3尾
- 梅干…………… 1/2個
- 市販めんつゆ…大さじ½
- 米酢…………… 大さじ½
- ごま油…………… 少々
- 水…………… 大さじ3
- 焼のり…………… 少々


作 り 方

①  えびは、蒸してからをむく。

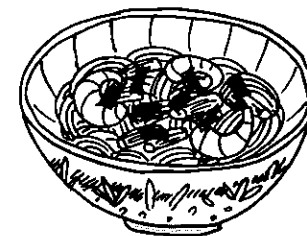
②  ふきは生のまま皮をむいて斜めに薄切りにし、水にとる。

③  一度②の水を捨て新たに沸かす。②の水を加え火にかけて2～3分したら水にとる。

④  梅肉 めんつゆ 米酢 水 ごま油 ぼくした梅と a をまぜる

⑤  ⑤ そばを茹で水洗いし水けを切って器にもる。上にふきをたっぷり盛り、えびをのせタレをかけるのをちらす。

エネルギー 360kcal
たん白質 18.0g
脂 肪 2.3g
塩 分 1.9g



春の食生活 ~思春期~

1日のスタートの朝食を大切にしましょう

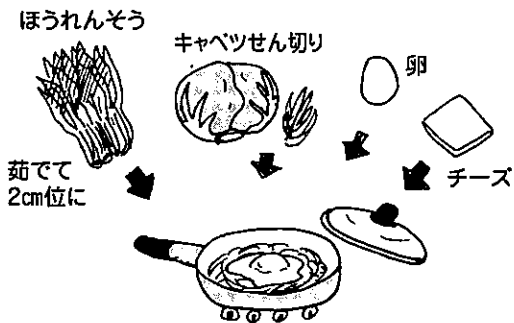
しっかりバランスのとれた朝食をとることは、脳機能ともかわりがあり大切です。

作り方

ココット

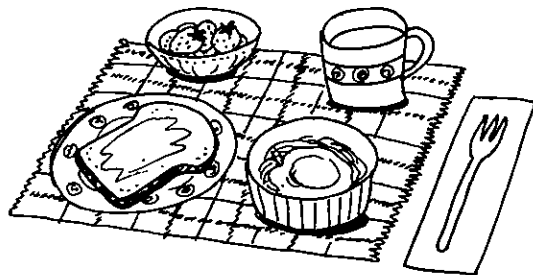
材料(1人分)…分量

- 卵…………… 1個
- キャベツ…………… 1枚
- ほうれんそう… 1/6束
- チーズ…………… 1枚
- パン…………… 1枚
- 牛乳………… コップ1杯
- いちご…………… 3個



鍋に野菜を入れ卵を割り入れて
チーズをのせる。
ふたをして弱火で蒸し焼きに。

(電子レンジでは卵黄のように穴を
あけておきましょう。)



エネルギー 451kcal
たん白質 23.0g
脂肪 19.6g
塩分 1.6g

春の食生活 ~壮年期~

食物繊維をたっぷりとりましょう

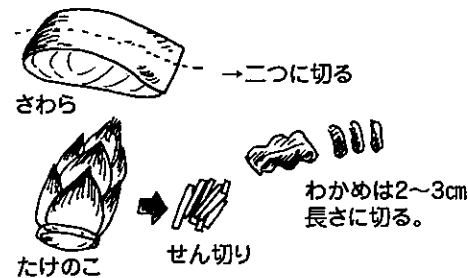
食物繊維たっぷりの野菜、海藻、果物を十分とり生活習慣病を予防しましょう。

作り方

白身魚の若竹蒸し

材料(1人分)…分量

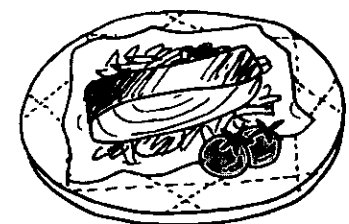
- さわら…………… 1切
- 生わかめ………… 適量
- たけのこ………… 適量
- みそ…………… 少々
- みりん…………… 少々
- マヨネーズ… 少々
- ミニトマト………… 2個



アルミホイルにわかめを敷き、さわらとたけのこをのせ、みそ、みりん、マヨネーズを合わせてぬり、包む。



ミニトマトをそえる。



エネルギー 195kcal
たん白質 18.2g
脂肪 10.7g
塩分 1.2g

春の食生活 ~高齢期~

骨粗鬆症を予防しましょう

カルシウムやビタミンDを十分とり、適度な運動をしましょう。

作り方

切り干し大根のごま酢和え

材 料(1人分)…分量

切り干し大根…1/2カップ

にんじん…… 小1/8本

きゅうり…… 小1/4本

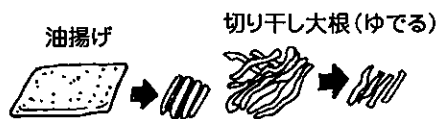
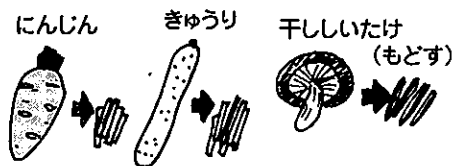
干しいたけ… 1/2枚

油揚げ…………… 1/4枚

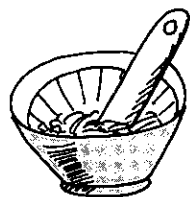
白ごま…………… 少 々

桜えび…………… 少 々

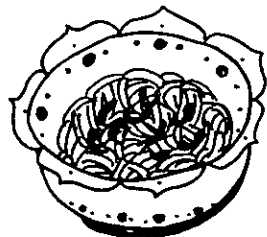
三杯酢…………… 適 量



白ごまをすり、三杯酢と合わせ、材料を加えてあえる。



器に盛り、桜えびを散らす。



エネルギー 96kcal
たん白質 3.7g
脂 肪 4.2g
塩 分 0.9g
カルシウム 128mg