



# 新しい命を育むあなたへ 旬を楽しむレシピ

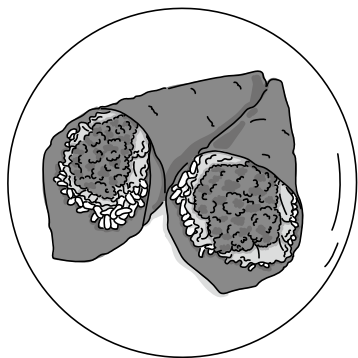
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

## Recipe 1

朝食にもぴったり!たんぱく質も摂れる栄養海苔巻き

### 鶏そぼろの 海苔巻きごはん



#### 【材料 (作りやすい分量)】

- |        |      |                |    |
|--------|------|----------------|----|
| ・鶏ひき肉  | 200g | ・ごはん           | 適量 |
| ・水     | 大さじ2 | ・紫蘇、サラダ菜などの生野菜 | 適量 |
| ・焼肉のたれ | 大さじ2 | ・焼きのり          | 適量 |

#### 【作り方】

- ① フライパンに鶏ひき肉、水、焼肉のたれを入れて混ぜ合わせ、中火～強火にかけて水分がなくなるまで炒める。
- ② 大判1/2の焼き海苔にごはん・野菜・鶏そぼろを巻いていただく。

#### POINT

焼き海苔は葉酸以外に食物繊維も多く含まれ、生活習慣病の予防にもよい食材です。手軽に摂れるので、おつまみとして、ごはんのお供として積極的に摂っていきましょう。

#### 【材料 (2～3人分)】

- |       |      |           |        |
|-------|------|-----------|--------|
| ・しいたけ | 1パック | ・にんにく     | 2かけ    |
| ・エリンギ | 1パック | ・オリーブオイル  | 大さじ1   |
| ・舞茸   | 1パック | ・塩        | 小さじ1/3 |
| ・しめじ  | 1パック | ・イタリアンパセリ | お好みで   |

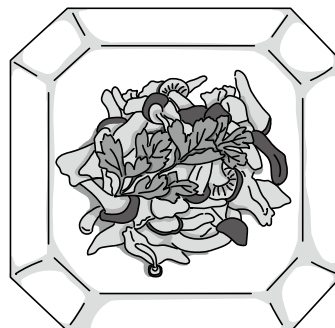
#### 【作り方】

- ① しいたけとエリンギは薄切りに、舞茸は食べやすい大きさに割いて、しめじは軸を切り落してほぐす。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて弱火にかけ、にんにくの良い香りがしてきたらきのこ類と塩を加えて強火にし、きのこを広げて焼き付けるようにして炒める。こんがりとした焼き色が全体につくまで炒める。最後に塩で味を整える。

## Recipe 2

ビタミンDが豊富なきのこをたっぷりと

### きのこの炒めもの



## Recipe 3

鯖缶で手軽にたんぱく質とオメガ3補給♪

### 鯖の味噌汁



#### 【材料 (2人分)】

- |        |     |      |        |
|--------|-----|------|--------|
| ・鯖の水煮缶 | 1缶  | ・水   | 400cc  |
| ・玉ねぎ   | 小1個 | ・味噌  | 大さじ1.5 |
| ・しいたけ  | 4個  | ・細ねぎ | 適量     |
| ・生姜    | 1かけ |      |        |

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて繊維に沿って薄切りに、しいたけは薄切りに、生姜は千切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして、3分ほど煮る。
- ③ 鯖缶を入れて、さらに1分ほど煮たら、味噌を溶き入れて火を止める。
- ④ 器によそい、細ねぎを小口切りにしたものを散らす。