



新しい命を育むあなたへ
旬を楽しむレシピ

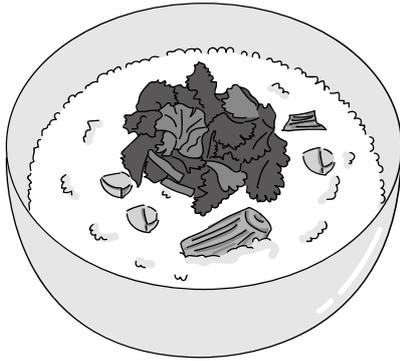
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

Recipe 1

たんぱく質も摂れる栄養たっぷり中華がゆ

鶏肉と葱と生姜の
中華がゆ



【材料 (3~4人分)】

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ・米 …………… 1カップ | ・塩 …………… 小さじ1~ |
| ・ごま油 …………… 小さじ2 | ・パクチー………… お好みで |
| ・長ねぎ(1cmの輪切り) …… 1本分 | - チキンスープ - |
| ・生姜(薄切り) …………… 1かけ | ・水 …………… 1.8ℓ |
| ・鶏もも肉 …………… 200g | ・鶏ガラスープのもと …… 小さじ2 |

【作り方】

- ①米を洗ってざるにあげ、30分ほど置いて米が乾いたらごま油を米全体にまぶす。
- ②チキンスープに長ねぎと生姜を入れて火にかける。沸騰したら①と鶏肉を加えてひと混ぜしたら蓋をして弱火で約1時間炊く。
- ③炊きあがったら塩で味を整えて、器に盛り付け刻んだパクチーを添える。

【材料 (2~3人分)】

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・大根………… 5cm(200g) | ・かつお削り節………… 少々 |
| ・水菜………… 50g(1/4束) | ・ごま油………… 大さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ………… 30g | ・ポン酢しょうゆ………… 大さじ2 |

【作り方】

- ①大根は千切りに、水菜は5cm幅に切る。水にさらしてざるにあげて水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、ちりめんじゃこをじっくりと炒める。
- ③器に①を盛り、ポン酢しょうゆを回しかけ、②とかつお削り節をかける。

Recipe 2

葉酸が豊富な水菜にカルシウムたっぷりのじゃこをプラス

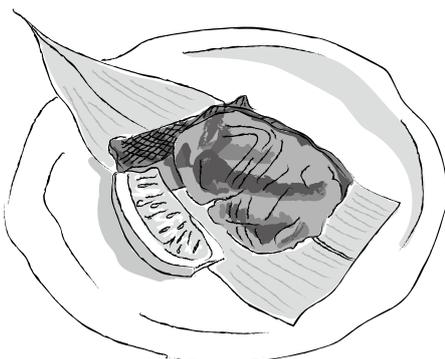
大根と水菜の
じゃこサラダ



Recipe 3

ビタミンDやオメガ3が豊富な鮭を一夜漬けて

鮭のはちみつ漬け



【材料 (2人分)】

- | | |
|--------------|---------------|
| 生鮭 …………… 2切れ | はちみつ………… 大さじ1 |
| 味噌………… 大さじ2 | 酒………… 大さじ1 |

【作り方】

- ①鮭はさっと洗い水気をとってから、2等分に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせて鮭を漬け、ラップで包んで一晩置く。
- ③調味料をキッチンペーパーでふき取り、焼く。

POINT

はちみつ味噌に漬けることでパサつきがちな生鮭がしっとりやわらかく。お弁当のおかずにもおすすめです。