



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

葉酸たっぷり簡単レシピ

アボカド&納豆丼



【材料 (1人分)】

- ・ごはん …………… 150g
- ・納豆 …………… 1パック
- ・アボカド …………… 1/2個
- ・焼きのり …………… 大判1枚
- ・だし醤油 …………… 適量

【作り方】

温かいご飯に納豆、アボカド、海苔を乗せ、だし醤油を適量かける。

POINT

食事から1日に摂りたい葉酸の3/4が摂ることができる、朝食にお勧めの1品です。(アボカド63μg、納豆60μg、焼きのり52μg)
手軽に摂れる葉酸の多い食材をストックしておくとうれしいでしょう。

【材料 (2人分)】

- ・菜の花 …………… 1束
- ・長ねぎ …………… 1/2本
- ・きくらげ …………… 5g
- ・塩 …………… 小さじ1/3
- ・卵 …………… 2個
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ1

【作り方】

- ① 菜の花は3センチ幅に切る。長ねぎは斜め切りに、きくらげは水で戻し食べやすい大きさに切る。卵は鶏がらスープの素を加えて溶いておく。
- ② フライパンにごま油を大さじ1/2入れて、菜の花と長ねぎ、きくらげを加えて強火で全体に油がまわるように炒めたら、塩を加え1分ほど蓋をして蒸し焼きにして、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油を大さじ1/2入れて、強火にかけフライパンが温まったら①の溶いた卵を加えてサッと炒め、ゆるゆるの半熟状になったら火を止めて②を加えて優しく混ぜ合わせ器に盛りつける。

Recipe 2

旬の素材で栄養バランス満点の一品おかず

菜の花ときくらげの卵炒め



Recipe 3

食物繊維やミネラルが手軽に摂れる

わかめサラダ



【材料 (2人分)】

- ・生わかめ …………… 50g
- ・トマト …………… 1個
- ・かいわれ大根 …… 1/2パック
- ・ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
- ・オリーブ油 …… 大さじ1/2
- ・かつお削り節 …… 小1/2袋

【作り方】

- ① わかめとトマトは食べやすい大きさに、かいわれ大根は軸を切り落とし半分の長さに切る。
- ② ①とポン酢しょうゆ、オリーブ油をあわせて器に盛り、かつお削り節をかける。

POINT

海藻は海の野菜といわれ、食物繊維やミネラルが豊富です。生わかめは塩蔵わかめと違い水戻しする必要がないので、時短調理におすすめの食材。お魚売り場でぜひチェックしてみてください。