



新しい命を育むあなたへ 旬を楽しむレシピ

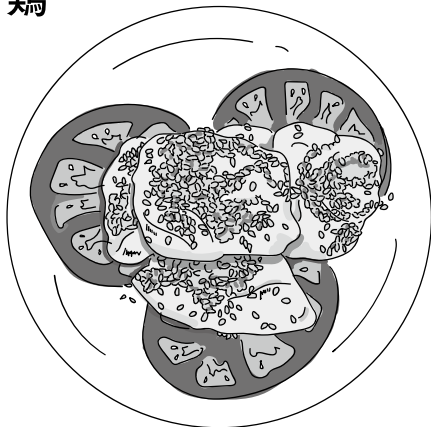
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

Recipe 1

パサつきやすい鶏むね肉が美味しく摂れる

たっぷりごまの 甘酢鶏



【材料 (2人分)】

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ・鶏むね肉…………… 200g | ・小麦粉…………… 大さじ1 |
| ・醤油…………… 小さじ1 | ・いりごま(白)…………… 大さじ3 |
| ・醤油…………… 小さじ2 | ・トマト…………… 1個 |
| ・酢…………… 小さじ2 | ・なたね油…………… 大さじ1 |
| ・砂糖…………… 小さじ2 | |

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、醤油をもみこみ下味をつけて10分ほどおく。
トマトは1cmの厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉の水けをとり小麦粉をまぶし、なたね油でこんがり焼き、Aを絡めてからごまを絡める。
- ③ 器にトマト、鶏肉の順に盛り付ける。

【材料】

- | | |
|----------------------|----------------|
| ・春キャベツ …… 1/6個(150g) | ・ごま油 …… 小さじ1 |
| ・塩昆布 …… 一つまみ(5g) | ・すり白ごま …… お好み量 |
| ・しらす …… 40g | |

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ボールに①と塩昆布をいれてよく混ぜ合わせたら、しらすとごま油を入れて混ぜ合わせる。すり白ごまを散らす。

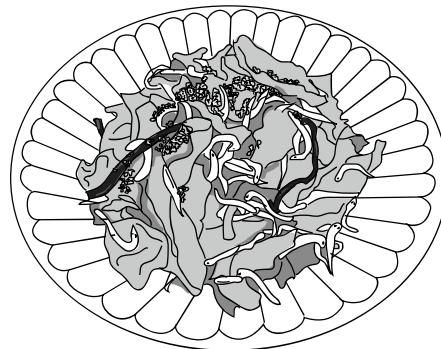
POINT

しらす20g(1人分)で9.2μgのビタミンDが摂れるレシピです。しらすはクセがなく塩気と旨味を含んでいるので、様々な食材と合います。納豆や和え物、サラダなど、調味料を控えめにしたうえで加えてみてください。

Recipe 2

包丁いらずの簡単副菜レシピ

春キャベツとしらすの 塩こぶサラダ



Recipe 3

不足しがちな栄養素を手軽にプラス

桜えびのふりかけ



【材料 (作りやすい分量)】

- | | |
|----------------|------------------|
| ・桜えび…………… 15g | ・白すりごま…………… 大さじ1 |
| ・青のり…………… 大さじ1 | ・塩…………… ひとつまみ |

【作り方】

桜えびを細かく刻み(フードプロセッサーでもよい)、すべての材料を混ぜ合わせる。