



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 榎 玲里

Recipe 1

朝食にもおすすめのお手軽バランスメニュー

地中海風 卵かけごはん



【材料（1人分）】

- | | | | |
|--------|------|--------|---------|
| ・卵 | 1個 | ・ごはん | 150g |
| ・プチトマト | 5個 | ・オリーブ油 | 小さじ1 |
| ・水 | 大さじ2 | ・だし醤油 | 大さじ1/2～ |

【作り方】

- ① プチトマトを半分に切る。
- ② 小さめのフライパンにプチトマトを入れて、水を大さじ2入れる。
- ③ 強火にかけて、蓋をして2分ほど加熱したら蓋をとり、卵を入れて蓋をして白身が固まるまで弱火～中火で加熱する。
- ④ ご飯に③をのせてオリーブ油とだし醤油をかける。食べるときによく混ぜ合わせる。

【材料（2人分）】

- | | | | |
|-------|-----|--------|------|
| ・鯖水煮缶 | 1缶 | ・ミニトマト | 5個 |
| ・キムチ | 50g | ・酢 | 小さじ2 |
| ・アボカド | 1個 | ・パクチー | 適量 |

【作り方】

- ① 鯖の水煮は水気を切り、ボールの中で潰して食べやすい大きさに、アボカドも食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
- ② ①に酢、キムチを和えて器に盛りつけ、お好みでパクチーをちらす。

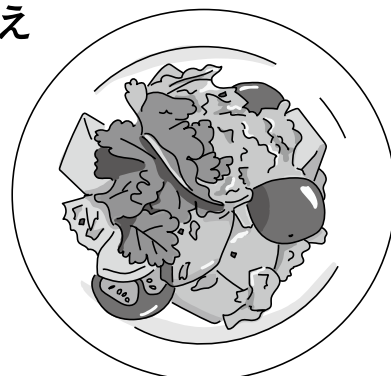
POINT

日本人女性の多くがビタミンD不足と言われていますが、鯖の水煮缶100gにはビタミンDが11μg含まれています。魚を調理するのは手間がかかりますが、缶詰も上手に活用しながら、ビタミンDやDHA・EPAを摂り入れていきましょう。

Recipe 2

ビタミンDがしっかり摂れる

鯖缶とアボカドの キムチ和え



【材料（2人分）】

- | | | | |
|-----------|------------|--------|------------|
| ・玉ねぎ | 1/2個(100g) | ・コンソメ | 1個 |
| ・しめじ | 小1袋 | ・オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| ・冷凍ブロッコリー | 小1袋(200g) | ・塩 | 小さじ1/3～1/2 |
| ・コーンクリーム缶 | 小1缶 | ・胡椒 | 適量 |
| ・牛乳 | 400cc | | |

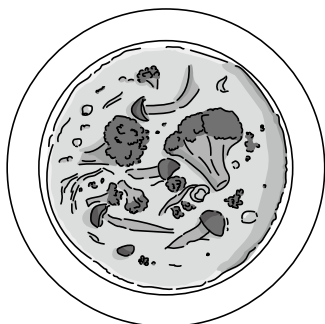
【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りに、しめじは軸を切り落としほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて、①を中火で炒め玉ねぎがしんなりしたら冷凍ブロッコリーをいれて、火が通るまで炒める。
- ③ コーンクリーム缶、牛乳、コンソメを加え中火にかけ沸騰したら弱火で5分ほど煮る。

Recipe 3

冷凍野菜で葉酸が摂れる時短レシピ

冷凍ブロッコリーの 具沢山コーンスープ



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りに、しめじは軸を切り落としほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて、①を中火で炒め玉ねぎがしんなりしたら冷凍ブロッコリーをいれて、火が通るまで炒める。
- ③ コーンクリーム缶、牛乳、コンソメを加え中火にかけ沸騰したら弱火で5分ほど煮る。