

松崎 博子 先生
2021 春 のおすすめレシピ

主菜
副菜
簡単おやつ

春キャベツとピーマンのレンチナムル
新玉ねぎの美味し〜い食べ方
フルーツヨーグルトわらび餅



主菜 春キャベツとピーマンのレンチナムル 3人分



春キャベツならではの甘みと柔らかさを頂きましょう。電子レンジで加熱すると頃合いの食感に仕上がります。もう一品欲しいなあという時お試しください。

[1人分の栄養価]

エネルギー:50kcal たんぱく質:1.8g 脂質:2.8g 炭水化物:5.4g 食物繊維:1.9g 食塩相当量:0.9g

春キャベツ 200g(2枚位)
ピーマン 2個
煎り胡麻 少々
(調味料)
胡麻油 小さじ1
中華だしの素(顆粒タイプ)
小さじ1弱

(下ごしらえ)

- ・春キャベツの葉はざく切り 芯は薄切り。
- ・ピーマンはタテ2等分にしてから種を除き、細切り。

(作り方)

- 1)野菜をビニール袋(不透明タイプ)に入れ電子レンジ 600W で 2 分間加熱して取り出す。(袋に口は閉じないこと)
- 2)熱いのでビニール袋をタオルでくるみ袋ごしに野菜の水けを軽く絞り、調味料を加えて混ぜる。



副菜 新玉ねぎの美味し〜い食べ方 1人分



新玉ねぎが旬を迎えています。電子レンジで加熱するだけで新玉ねぎの美味しさを堪能出来ます。

[1人分の栄養価]

エネルギー:104kcal たんぱく質:3.2g 脂質:4.7g 炭水化物:13.0g 食物繊維:2.1g 食塩相当量:0.6g

(作り方)

- 1)新玉ねぎの皮をむき、半分に切ってから更に3〜4等分に切り、皿に入れてラップをふわりとかける。玉ねぎ100gにつき2分30秒加熱し取り出す。(熱いので火傷に注意してください)
- 2)ラップを外し、だし醤油小さじ1をかけ、好みでマヨネーズ小さじ1と鰹節・七味唐辛子少々をかけて頂く。
好みでチーズやバターを添えても美味しく頂けます。

電子レンジの設定w(ワット)
数別の加熱調理目安時間
※加熱する食品の重量は同
量とします。

ワット数	500w	600w	700w	900w
加熱時間	40秒	30秒	30秒	20秒
	1分10秒	1分00秒	50秒	40秒
	1分50秒	1分30秒	1分20秒	1分00秒
	2分20秒	2分00秒	1分40秒	1分20秒
	3分00秒	2分30秒	2分10秒	1分40秒
	3分40秒	3分00秒	2分30秒	2分00秒
	4分50秒	4分00秒	3分30秒	2分40秒



簡単おやつ フルーツヨーグルトわらび餅 1人分



わらび餅はきな粉が定番ですが、これからの季節には、ヨーグルトや果物を一緒に取り合わせてもさっぱり・ツルリと美味しいです。

[1人分の栄養価]

エネルギー:148kcal たんぱく質:2.4g 脂質:1.6g 炭水化物:31.6g 食物繊維:1.1g 食塩相当量:0.1g

わらび餅 7個(70g)
ヨーグルト 50g
好みのジャム又はハチミツ
大1
果物 取り合わせて 50g

[作り方]

・器にわらび餅・ヨーグルト・ジャム・果物を順に盛り合わせる。

～松崎 博子先生～

信愛短期大学非常勤講師/栄養士/食生活アドバイザー
/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

