

管理栄養士考案のおすすめレシピ集 春

令和2年度～令和7年度

おいしく健康づくりでは季節に合わせた健康情報と、簡単で栄養がたっぷり摂れるレシピを紹介していきます。湯沢市公式 LINE を友達登録し、受診設定では「健康・スポーツ」分野を選択すると更新情報が届きます。



湯沢市公式 LINE

○春キャベツのさっぱりコールスローサラダ(4人分)



材料	分量	材料	分量
春キャベツ	3枚	酢	大さじ1
コーン缶	大さじ3	砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1	塩	一つまみ
オリーブ油	小さじ2	こしょう	少々

栄養価(1人分)
エネルギー
:134Kcal
たんぱく質:1.2g
脂質:10g
塩分:0.5g

旬の春キャベツの味を生かしたシンプルなレシピで、1皿80g程度の野菜を食べることができます。葉が柔らかいため塩もみをせず、切って混ぜるだけでできます。千切りには細めにするとうまじみがよいです。冷蔵庫で4日程度保管ができるため作り置きにもおすすめです。スクランブルエッグやハムと一緒にサンドイッチにしてもおいしいですよ。

- ①キャベツは芯を取り除き千切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ②ボウルに酢、砂糖、塩、こしょうを入れ溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③②にサラダ油オリーブ油を入れ白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④③に①を加えて和え、保存容器に入れて冷蔵庫で30分～1時間ほど味をなじませる。

○アスパラガスともやしの塩昆布和え(2人分)



材料	分量	材料	分量
アスパラガス	3本	ごま油	大さじ1
もやし	1/2袋	いりごま	適量
塩昆布	5g		

アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれ、疲労回復などの効果が期待できます。もやしは1年を通して安価で手に入りやすく、食物繊維が豊富で低カロリーの万能野菜です。昆布とごまの風味で薄味でも美味しく食べることが出来ます。季節ごとに好みの野菜でアレンジすることができるレシピです。

- ①アスパラガスは根元を切り落とし斜め薄切りにする。
- ②耐熱容器に①ともやしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③野菜からでた水分をペーパーなどで除き、塩昆布と和える。
- ④③にごま油と炒りごまを加えよく混ぜる。

栄養価(1人分)
エネルギー
:75Kcal
たんぱく質:1.7g
脂質:6.4g
塩分:0.5g

○新じゃがいもの中華ホットサラダ(4人分)



材料	分量
じゃがいも(中)	3個
ゆで卵	2個
サニーレタス	1/2個
プチトマト	5~6個

中華ドレッシング	
材料	分量
長ねぎ	1/3本
生姜	1~2cm(6g)
ごま油	小さじ1, 1/2
しょう油	大さじ1
酢	大さじ1, 1/2
水	大さじ1

- ①じゃがいもは皮をむき、6等分のくし切りにする。
- ②じゃがいもを竹串がスツと入る程度まで水から茹でる。
※新じゃがを使う場合は皮を良く洗い皮のまま熱湯で茹でる。
- ③ドレッシングの長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ④ドレッシングの材料をすべて合わせておく。
- ⑤茹で上がったじゃがいもをザルに上げ、水気をよく切り④の1/3量を絡める。
- ⑥ゆで卵は8等分のくし切り、プチトマトは半分に切り、サニーレタスは大き目にちぎる。
- ⑦器に⑤と⑥を合わせて盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

参考レシピ：かるしおレシピ春より

栄養価(1人分)
エネルギー:122Kcal たんぱく質:5.3g
脂質:4.3g 塩分:0.7g

じゃがいもを電子レンジで加熱する場合はラップをして水分が飛びすぎないようにしてください。
香味野菜とごま油の風味に程よく酸味を効かせた中華ドレッシングは市販の中華ドレッシングよりも減塩になります。蒸し鶏や豚しゃぶ、水餃子などメインのおかずにも活用できます。

○ふくたちと豚ひき肉の中華風炒め(2人分)



材料	分量
ふくたち	200g
豚ひき肉	150g
生姜(チューブ)	5cm
鶏ガラスープの素	小さじ1, 1/2

栄養価(1人分)
エネルギー:174Kcal
たんぱく質:12.7g
脂質:12.1g
塩分:1g
※ふくたちの栄養価は白菜に準じる

- ①ふくたちは良く洗い、ざく切りにする。根本の部分は硬いので1/4~半分に切る。
- ②フライパンに豚ひき肉を入れ、中火で、塊が残るように焼く。※片面に焼き色が付くまで触らずに、返した後に軽くほぐすと良い。
- ③水気を切ったふくたちを入れ、葉がしんなりするまで炒める。
- ④鶏ガラスープの素と生姜を入れ、炒め合わせて完成。

ふくたちは秋田県の特産品で県南地方で収穫されている、白菜の一種です。(地元では訛って「ふくだち」と言います)雪が積もる前には収穫する白菜を真冬に育てることで本来の白菜のように葉が巻かず、花芽がついた茎が伸びるそうです。茹でるとシャキシャキとした歯ごたえと甘味を感じる野菜です。シンプルな材料でふくだちの甘味を引き出しました。お好みで片栗粉を入れてとろみをつけても良いですね。ふくだち以外にも小松菜やキャベツなどお好みの野菜でアレンジできます。

○まるごと玉ねぎのツナみそのせ(2人分)



材料	分量
玉ねぎ	中 2 個(200g)
ツナ(パウチパック)	1 袋(50g)
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ1
小ねぎ	お好みで

栄養価(1人分)
エネルギー:140Kcal
たんぱく質:5.3g
脂質:5.5g
塩分:0.6g

- ①玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいてよく洗っておく。
 - ②切り口を下にして、上から3分の2くらいの深さまで切り込みを入れる。(切り込みは6から8等分がおすすめです。)
 - ③玉ねぎを深皿に移し、ラップをかけて600ワットの電子レンジで2分30秒から3分間加熱する。
 - ④加熱している間にツナ味噌を作る。砂糖と味噌を先に混ぜ合わせ、ツナも加えてよく混ぜる。
 - ⑤3に4を半量載せ、お好みで小ねぎをちらす。
- ※電子レンジで加熱した玉ねぎは大変熱くなっています。
やけどに気を付けて調理してください。

玉ねぎが主役の簡単レシピです。春に出回る新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。スライスしてサラダとして食べることもできますが、電子レンジで加熱することで甘みが引き立ちます。玉ねぎに切り込みを入れるのが難しい場合は、玉ねぎを挟むように割り箸を置き、箸と垂直になるように包丁を入れると下まで切れずに切り込みを入れることができます。また、余ったツナ味噌は茹でた野菜と和えたり、おにぎりの具材としても活用できます。今回トッピングには小ねぎを散らしましたが、かつお節もおすすめです。