



栄養管理室 主任栄養士
村田 亜弥

メデイカル・レシピ

春の行楽やお花見に持っていきやすい手軽でバランスのとれた一口サイズメニューを紹介します。



洋風豆ごはん (2人分)

●ポイント

洋風豆ごはんに使用するグリーンピースは、缶詰や冷凍など年中使用できますが旬の時期のグリーンピースは栄養価も高く、カリウムや食物繊維なども多く含有しています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、食物繊維は便秘解消効果などがあります。顆粒スープの素やバターには塩分が含まれるので、味の調整を黒こしょうですると減塩できます。



(1人当たりの栄養量)
エネルギー…… 413kcal
たんぱく質…… 15.5g
脂質 …… 2.2g
炭水化物 …… 61.1g
コレステロール …… 88mg
食物繊維 …… 2.2g
塩分 …… 1.0g

作り方

- ① ムキエビは背わたを取り除く。
- ② 米は炊く30分前に水洗いしザルにあげておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 炊飯器に米、ムキエビ、玉ねぎ、顆粒スープの素、バターを入れて炊飯する。
- ④ グリーンピースはさやから取り出し熱湯で5分茹で、冷めるまで熱湯につけておく。
- ⑤ 炊き上がったら、④を混ぜて10分蒸す。
- ⑥ ⑤を一口サイズに分けラップで包む。

《材料(2人分)》

- ・米 …… 1合
- ・玉ねぎ …… 50g
- ・水 …… 180ml
- ・顆粒スープの素 …… 小さじ1
- ・黒こしょう …… 少々
- ・バター …… 2.5g
- ・グリーンピース(生) …… 50g
- ・むきエビ …… 100g

ささ身のレタス包み (1個分)

●ポイント

お弁当では野菜が不足がちになります。ささ身と野菜をレタスで包むことで、たんぱく質と食物繊維を同時に手軽に取ることができます。



(1人当たりの栄養量)
エネルギー…… 61kcal
たんぱく質…… 9.9g
脂質 …… 0.4g
炭水化物 …… 4.2g
コレステロール …… 27mg
食物繊維 …… 0.7g
塩分 …… 1.0g

作り方

- ① ささ身は筋を取り耐熱容器に並べ、酒を振る。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で2～2分30秒加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
- ② レタスは熱湯でさっと茹で、水気をとっておく。
- ③ 貝割れ大根は根元を切り落とし3等分にする。きゅうりは、4cm長さの短冊に切る。パプリカは、4cm長さの細切りにする。
- ④ Aの材料を合わせて、①のささ身と和える。
- ⑤ 広げたレタスに、きゅうり、パプリカ、貝われ、④をのせて四角形になるように包む。

《材料(1個分)》

- ・レタス …… 1枚
- ・きゅうり …… 10g
- ・パプリカ(赤) …… 5g
- ・貝われ大根 …… 3g
- ・ささ身 …… 1本
- ・酒 …… 少々

ソース(4人分)

- ・細ねぎ(刻み) …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・醤油 …… 大さじ1
- ・酢 …… 大さじ1/2
- ・コチュジャン …… 少々
- ・こしょう …… 少々