



まぐろと
アボカドのちらしずし
エネルギー…452kcal
塩分…1.2g

いちごのグラニテ

エネルギー…64kcal
いちご 150 g はヘタを取り、レモン汁小さじ
1 をふってざっとつぶし、砂糖 40 g、あれば
キルシュ（さくらんぼのお酒）大さじ 1 を混ぜ、
冷凍庫で凍らせる（材料は 4 人分です）。

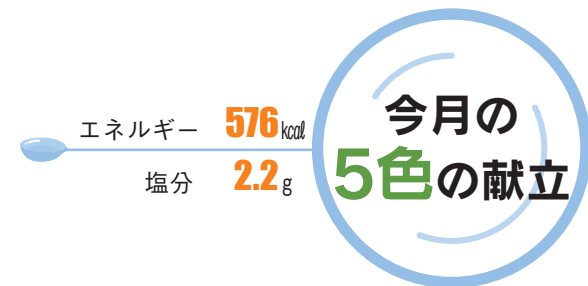
たけのこと
セロリのスープ
エネルギー…60kcal
塩分…1.0g

調理———牧野 直子
（料理研究家・管理栄養士）
撮影———松島 均
スタイリング——小野寺祐子
※エネルギー、塩分はそれぞれ 1 人分です。



芽吹き季節らしい緑の食
材を使って、ご飯にも彩りを
プラスしてみませんか。白飯
にはまったく含まれていない
ビタミン A や C、不足ぎみの
鉄を補うことができ、おいし
さもアップ。いつものご飯と
はひと味違う、華やかなごち
そうになります。

食材は、緑・黄・黒・白・
赤の 5 色に大別できます。
この 5 色をそろえた献立を
心がければ、自然と使う食
材の種類が増え、栄養のパ
ランスもよくなり、ヘルシー
度もアップします。ルール
は「見た目で OK。色チェッ
クでカラフル献立をめざし
ましょう。」

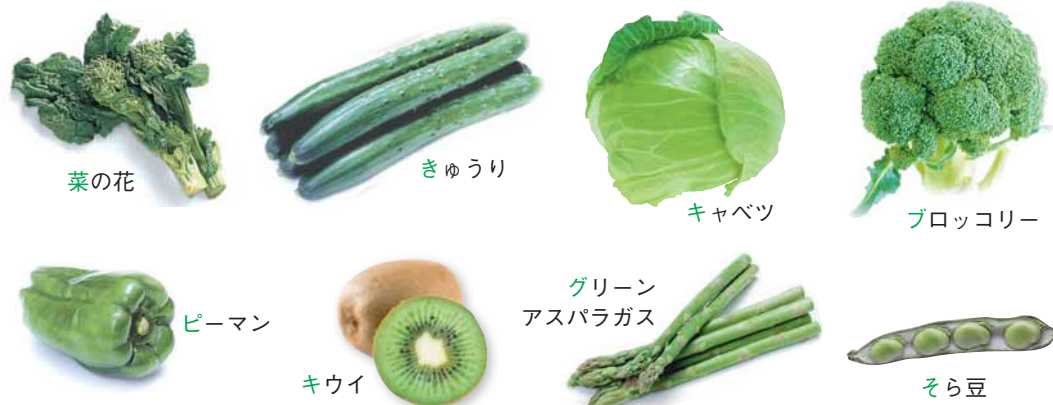


Green	Black	White	Red	Yellow
アボカド さやえんどう	のり	ご飯／たけのこ セロリ	まぐろ／ベーコン にんじん／いちご	卵 甘酢しょうが

春のごちそう！
緑が主役のご飯レシピ

緑色の食材

さやえんどう
グリーンピース
スナップえんどう
レタス
ほうれん草
水菜
小松菜
チンゲンサイ
ゴーヤ
お茶 など



【アボカド】 “森のバター”といわれるように脂質が豊富。植物性の不飽和脂肪酸ですから、コレステロールを増やしくくする効果があります。また、血管や肌の老化を抑えるビタミン E もたっぷり。レモンをかけて食べると変色が防げるだけでなく、ビタミン E + C の強力な抗酸化作用と美肌効果が期待できます。食べどきは皮が黒くなり、軽く握ると弾力がある状態。種に当たるまで縦に包丁を入れてひと回りさせ、半分ずつ握ってねじればぽろっと種が外れます。

スープで食物繊維をとりましょう！

たけのことセロリのスープ

材料 (4 人分)

ゆでたけのこ…120 g
セロリ…½ 本
にんじん…4 cm / ベーコン…2 枚
水…4 カップ
洋風スープの素 (顆粒) …大さじ ½
塩、こしょう…各少々
セロリの葉 (せん切り) …少々

作り方

- ①野菜、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れて弱火で炒め、油が出てきたら野菜を加えて炒める。
- ③しんなりしたら水、スープの素を加えて 5 分ほど煮て、塩、こしょうで味を調え、器に入れ、セロリの葉を加える。

緑・黄・赤のコロコロ具材が楽しい

まぐろとアボカドのちらしずし

材料 (4 人分)

米…2 合 / アボカド…1 個
まぐろ (赤身・刺し身用) …200 g / 卵…2 個
A【だし汁…大さじ 1、しょうゆ…小さじ 1】
さやえんどう…12 枚 / 甘酢しょうが…30 g
すし酢…大さじ 3 / 刻みのり…適量 / サラダ油…少々

作り方

- ①米は炊く 30 分以上前にといで水をきり、炊飯器で炊く。炊き上がった後、すし酢、みじん切りにした甘酢しょうがを混ぜ込み、冷ます。
- ②卵は溶きほぐして A を混ぜ、サラダ油を熱した卵焼き器かフライパンで卵焼きを作る。冷めたら角切りにする。
- ③さやえんどうはゆでてせん切りにする。
- ④まぐろ、皮と種を除いたアボカドは 2 cm 角に切る。
- ⑤①のすし飯に②と④をさっくり混ぜて器に盛り、③と刻みのりをのせる。