

理想の バランス 献立

メタボ撃退!



今が旬! 春の味覚

1人分
(合計)

エネルギー
550kcal

塩分
3.4g

たけのこご飯弁当

料理制作/大越 郷子(料理研究家・管理栄養士) 撮影/松島 均 スタyling/吉岡 彰子

たけのこご飯

材料 作りやすい分量。
お弁当には分量の1/5程度を使用

米	2合
※といてざるにあげておく	
たけのこ	180g
※ゆでたもの。食べやすい大きさに切る	
ふき	100g
※すじを取り、ゆでて小口切り	
A(だし汁400cc、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1)	
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 鍋にAとたけのこを入れて火にかけ、沸騰したら、中火にして5~6分煮る。
- ② ①のたけのこをざるにとり、水気をきる(煮汁は炊飯時に使用)。
- ③ 炊飯器に米と①の煮汁、塩を入れてひと混ぜする。2合目までの目盛に水の量が足りなかったらだし汁を足して、たけのこも加え通常どおり炊く。
- ④ 炊きあがったらふきを加え、蒸らしてから全体を混ぜる。

そら豆とえびのかき揚げ

材料 1人分

むきえび	40g
長ねぎ ※小口切り	1/3本
そら豆 ※薄皮をむいたもの	30g
桜えび	4g
小麦粉	小さじ2
A(上新粉小さじ2、水大さじ1程度、塩少々)	
揚げ油	適量

作り方

- ① ボウルにむきえびと長ねぎ、そら豆、桜えびを入れて、小麦粉をふり入れ、全体にまぶす。
- ② 別のボウルでAを混ぜ合わせ、①に衣をつける。
- ③ 170度に熱した油に木べらなどで少量ずつ落とし入れて、揚げる。

おすすめ素材

- たけのこに含まれるカリウムは、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促します。
- そら豆には、止血作用があるといわれ、骨や歯を形成するリンも多く含まれています。

さやいんげんの佃煮

材料 作りやすい分量。
お弁当には分量の1/2程度を使用

さやいんげん	80g
※すじを取り、2~3等分に切る	
しょうが ※せん切り	15g
A(だし汁150cc、酒大さじ1、めんつゆ大さじ1)	

作り方

- ① 鍋に材料をすべて入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、中火にして途中で混ぜながら、水分がなくなるまで煮含める。

ミニトマト

材料 1人分

ミニトマト	2個
-------	----