お弁当にピッタリの華やかでヘルシーなレシピ

※写真は2人分です。

春野菜のちらし寿司

美しい彩りで、見た目もお腹も大満足!

材料（2人分）

春キャベツ …… 大きめの葉2〜3枚（100g）
新にんじん …… 1/5本（20g）
卵…… 1個
ノンオイルツナ …… 80g
雑穀入りごはん … 300g
A
- 新たまねぎ … 1/4個（50g）
- 酢 …… 大さじ1と1/3
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2

作り方

❶キャベツは1cmの角切り、にんじんは花型（またはいちょう切り）にする。小鍋ににんじんとひたひたの水（分量外）を入れてフタをして弱めの中火で4分、キャベツを加えてさらに1分ほど蒸し煮にする。にんじんが柔らかくなったら、キャベツと一緒にザルにあげて冷ましておく。
❷卵に水大さじ1（分量外）を加えて切るように混ぜる。フッ素加工のフライパンに卵を流し入れて弱めの中火にかけ、炒り卵を作る。
❸たまねぎはみじん切りにし、その他のAの材料と混ぜ合わせる。たまねぎがしんなりしたら温かい雑穀入りごはんに回しかけ、全体をさっくりと混ぜながら冷ます。
❹器に❸の酢飯を敷き詰め、上に❶、❷、汁気をきったツナを美しく盛り付ける。

Point

たまねぎをごはんに混ぜこむことで、ごはんのボリュームと噛みごたえがアップします。雑穀は、カロリーは白米と大差ありませんが、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富、また噛みごたえがあるのでおすすめです。

たけのこと菜の花のコンソメスープ

栄養豊富な旬の素材をカレー風味で

材料（2人分）

水煮たけのこ …… 60g
菜の花…… 3〜4本（40g）
コンソメスープの素 …… 4g
水…… 500ml
みりん …… 小さじ2
白ワイン …… 小さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/2

作り方

❶たけのこは3mmの厚さにスライス、菜の花は4cmの長さに切る。
❷鍋に菜の花以外の材料を入れて中火にかける。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮て、菜の花を加えてさらに1分煮る。

料理制作／wato（管理栄養士、フードコーディネーター）　撮影／MIHO　スタイリング／UKO