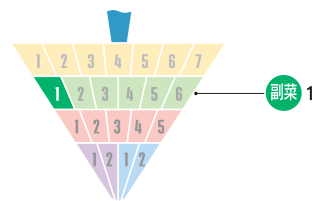


旬の菜の花をスープで手軽に 菜の花のスープ

栄 養たっぷりの旬の菜の花を、手軽に食べられるスープはいかが？ もちもちの山芋とのりが入った、あっさり味のスープです。

●食事バランスガイド

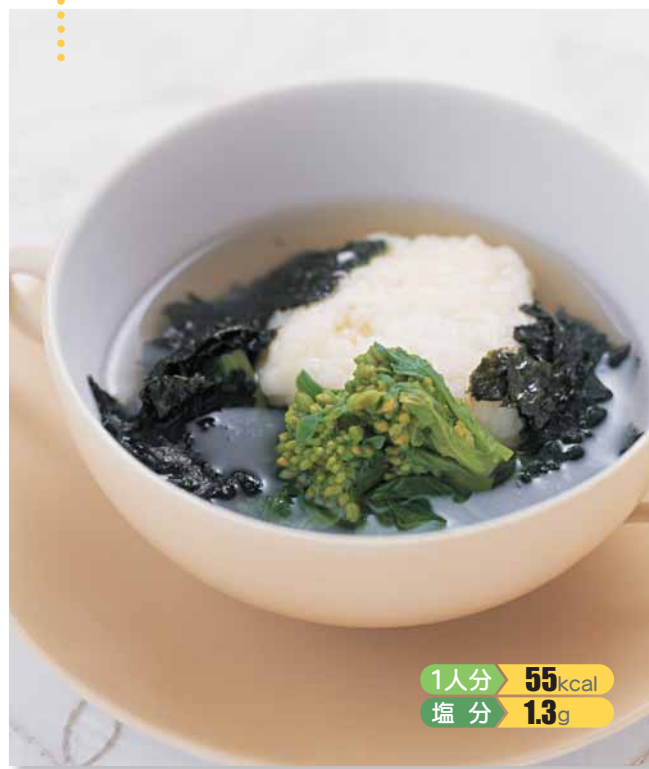


材料 2人分

菜の花…………… 60g
山芋（大和芋）…………… 60g
水…………… 1・1/2 カップ
コンソメ（固形）…………… 1 個
塩、こしょう…………… 少々
のり…………… 少々

作り方

- ① 菜の花は熱湯でさっとゆで、2cm 長さに切る。山芋は皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、コンソメが溶けて煮たったら菜の花を加え、塩、こしょうで調味する。
- ③ 器に盛り、のりをちぎって入れ、山芋を浮かべる。



1人分 55kcal
塩分 1.3g



菜の花

βカロテンとビタミンCが豊富。ビタミンB群、カルシウム、鉄も多く、日本人に不足しがちな栄養素が一気にとれます。旬の時期には、ぜひ召し上がっていただきたい食材です。

ごはんといちご？ 意外性が楽しいスイーツ

黒米といちごの豆乳ミルクかけ



1人分 178kcal
塩分 0.1g

A ジアン・スイーツでは、ごはんをよく使います。黒米は、もち米のような食感とあずきに似た風味があつて、甘い豆乳といちごによく合います。

●食事バランスガイド



材料 4人分 (作りやすい分量)

黒米…………… 1/2 合 (80g)
水…………… 1 カップ
いちご…………… 200g
豆乳…………… 1 カップ
牛乳…………… 1 カップ
砂糖…………… 大さじ 4

作り方

- ① 黒米はよく浸水させて、炊飯器で炊く。
- ② いちごは適当な大きさに切る。
- ③ 豆乳と牛乳を混ぜ合わせ、砂糖を加える。
- ④ 器に①、②を盛り合わせ、③のミルクをかける。

黒米



黒い色素はポリフェノールで、抗酸化作用が高いお米です。白米と混ぜて炊くと食べやすく、紫色のきれいなごはんになります。浸水時間を長め（1時間程度）にするのが、炊き方のコツです。

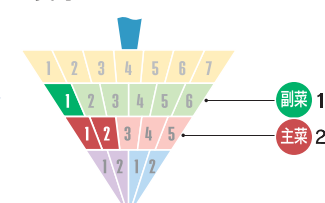
1人分 227kcal
塩分 1.5g



具だくさんのピリ辛春雨炒め

いかのチャプチェ

●食事バランスガイド



チ ャプチェは、春雨とたっぷりの野菜を炒めて作る韓国のお祝い料理。ボリュームがあるわりにカロリーが低く、野菜も豊富なヘルシーメニューです。

材料 2人分

いか…………… 100g
しょうが…………… 1 片
きくらげ…………… 5g
たけのこ水煮…………… 60g
にんじん…………… 40g
さやえんどう…………… 30g
春雨…………… 40g
ごま油…………… 小さじ 2
コチュジャン…………… 小さじ 2
みそ…………… 小さじ 2
砂糖…………… 小さじ 1
酒…………… 大さじ 1
松の実…………… 小さじ 1 (4g)

作り方

- ① いかは皮をむき、輪切りにする。しょうがはスライス、きくらげは水で戻して半分に切る。たけのこは一口大に切り、にんじんは短冊に切る。さやえんどうは筋をとりさっとゆでる。春雨もさっとゆで、ザク切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、いか、にんじんを強火で炒める。
- ③ いかの色が変わったら、たけのこ、きくらげ、春雨を加えて炒める。
- ④ コチュジャン、みそ、砂糖、酒を混ぜ合わせたものを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 最後に松の実とさやえんどうを加え、皿に盛る。

いか



いかは、低脂肪・高たんぱく質・低エネルギーで、噛みごたえがあり、早食い防止に役立ちます。また、アミノ酸の一種であるタウリンが含まれ、肝臓の細胞の再生や血圧コントロールに効果的に働きます。メタボリックシンドローム対策にはおすすめの食材です。

めざそう! マイナス 5cm
ウエスト
レシピ

たくさん食べても安心。
低カロリーメニューで

脱メタボ!

料理制作

森野 真由美先生
(管理栄養士)

食育と生活習慣病対策の栄養指導・講演を中心に活躍中。年に何度もアジアを訪ね、健康的なアジア料理を日本人向けにアレンジして提案している。

撮影
菅原史子

スタイリング
高木ひろこ