

# 栄養士おすすめレシピ

!! 旬の食材をたっぷり！  
華やかな春メニューを楽しみましょう♪

## バランス献立シリーズ Vol.23

(株)ピー・アンド・エス  
管理栄養士・栄養士 作成



1人分:  
エネルギー 632kcal  
食物繊維 10g  
食塩相当量 3.5g  
(麦ごはん 140g を含む)

「もちり麦」を使用しました!



## 「新玉ねぎのそぼろあんかけ」

《材料 2人分》

- ・新玉ねぎ 小4個
- ・しいたけ 4個
- ・鶏ひき肉 160g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・だし汁 100mL
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・貝割れ菜 お好みで

1人分  
エネルギー 230kcal  
食物繊維 4g  
食塩相当量 1.7g



《作り方》

- ① 新玉ねぎは上下を切り落とし、上から半分ほど十字に切り込みをいれます。耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱します。
- ② しいたけは粗みじん切りにしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉としいたけを炒めます。
- ④ ひき肉の色が変わったら、合わせたAを入れ弱火にして煮立てます。
- ⑤ 煮立ったら水（分量外：大さじ1）と片栗粉を混ぜ、回し入れとろみをつけます。
- ⑥ 新たまねぎをお皿に盛りつけて⑤をかけ、上に貝割れ菜をのせます。

## 「豆腐とわかめのみそ汁」

《材料 2人分》

- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・乾燥わかめ 5g
- ・だし汁 300mL
- ・みそ 大さじ1

1人分

エネルギー 48kcal  
食物繊維 1.5g  
食塩相当量 1.4g



《作り方》

- ① 豆腐は1.5cm角に切り、乾燥わかめは水で戻し水気をきっておきます。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火で加熱し、豆腐とわかめを加えます。
- ③ 温まったら一度火を止め、みそを溶かしひと煮立ちさせます。

## 「ミモザサラダ」

《材料 2人分》

- ・さやえんどう 4枚
  - ・アスパラガス 1本
  - ・レタス 2枚
  - ・ミニトマト 4個
  - ・ゆで卵 1個
- ・オリーブ油 大さじ1  
・酢 大さじ1  
・塩コショウ 少々

1人分

エネルギー 104kcal  
食物繊維 1.1g  
食塩相当量 0.4g



《作り方》

- ① さやえんどうとアスパラガスはそれぞれ沸騰したお湯で1分程ゆで、ザルにあげます。アスパラガスは斜めに切ります。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎります。ミニトマトはヘタをとり、4等分に切ります。
- ③ ゆで卵を白身と黄身にわけ、それぞれみじん切りにします。
- ④ 盛り付けた野菜の上から③を白身、黄身の順番でのせ、混ぜ合わせたAをかけます。

## 「バナナ」

《材料 1人分》

- ・バナナ 1/2本

1人分

エネルギー 42kcal  
食物繊維 0.5g



バナナには食物繊維やカリウム、ビタミンB群が豊富に含まれています。手軽に美味しく栄養補給しましょう!



クックパッドを始めました!  
おすすめレシピ公開中です!



(株)P&S クックパッド



今回は、不足しがちな食物繊維を多く含んだ食材を使用しました。いつもの食事にプラス一品、きのこや海藻、大豆製品などを摂るよう意識しましょう。

白米を麦ごはん、パンをライ麦パンや全粒粉パンにするなど、主食の種類を変えることで、より効率良く食物繊維を摂取することができます!

栄養士  
MEMO

