

栄養士おすすめレシピ

バランス献立シリーズ Vol.20

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成

!! 今が旬!
春の食材を味わいましょう!



1人分: 618kcal
ビタミンC 236mg
食塩相当量 2.9g
(ごはん 140gを含む)

「菜の花のポークロール」

《材料2人分》

- | | | | |
|----------|----------|-----------|----|
| ・菜の花 | 1/3束 | ・リーフレタスなど | |
| ・豚ロース薄切り | 4枚 | お好みのレタス | 2枚 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | ・ミニトマト(大) | 6個 |
| ・酒 | 大さじ1 | | |
| ・みりん | 大さじ1 | | |
| ・砂糖 | 大さじ1 | | |
| ・しょうゆ | 小さじ2・1/2 | | |
| ・おろししょうが | 小さじ1/2 | | |
| ・サラダ油 | 大さじ1/2 | | |

1人分: 273kcal
ビタミンC: 100mg
食塩相当量: 1.2g



《作り方》

- ① 菜の花は根元を1cm切り落とし、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まし水気を絞ります。
- ② 豚肉を広げて①の1/4量をのせて手前から巻き、全体に片栗粉を薄くつけます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼きます。肉に火が通ったらAを入れ、タレが全体にからまったら食べやすい大きさに切ります。
- ④ レタスをお好みの大きさにちぎり、ミニトマトと③を盛り付けます。

「しらす干しの混ぜごはん」

《材料2人分》

- ・ごはん 280g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・いりごま 小さじ1

1人分: 264kcal
ビタミンC: 0mg
食塩相当量: 0.4g

《作り方》

- ① ごはんは通常の水加減で炊きます。
- ② しらす干しといりごまを合わせておきます。
- ③ ボウルに炊き上がったごはんを②を加えてさっくりと混ぜます。



「春野菜のみそ汁」

《材料2人分》

- ・春キャベツ 1枚
- ・だし汁 300ml
- ・新たまねぎ 1/4個
- ・みそ 大さじ1

1人分: 39kcal
ビタミンC: 18mg
食塩相当量: 1.3g

《作り方》

- ① 春キャベツは一口大に切り、新たまねぎは薄切りにします。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて中火で加熱します。野菜が柔らかくなったら一度火を止め、みそを溶かしひと煮立ちさせてから器に盛ります。



「甘酢パプリカ」

《材料2人分》

- ・パプリカ(赤) 1/4個
- ・酢 小さじ2
- ・パプリカ(黄) 1/4個
- ・砂糖 小さじ1

1人分: 21kcal
ビタミンC: 80mg
食塩相当量: 0g

《作り方》

- ① パプリカは乱切りにし、さっとゆでて水気をとります。
- ② ポリ袋に酢と砂糖を入れ混ぜ合わせ、①を加えてなじませてから冷蔵庫で30分ほど冷やします。



「いちご」

《材料2人分》

- ・いちご(大粒) 4個

1人分: 20kcal
ビタミンC: 37mg

いちごには、ビタミンCやカリウム、葉酸などが含まれています。旬の果物で栄養を補いましょう!



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

春は花粉や紫外線が気になる季節ですね。旬の食材である菜の花やいちごにはビタミンCが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。栄養バランスの良い食事でお肌のトラブルを予防しましょう!

栄養士
MEMO

