

# 栄養士おすすめレシピ

## バランス献立シリーズ Vol.26

!! 彩り豊かに!  
ひなまつりを楽しみましょう♪

(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 648kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 15.5g  
食物繊維 7g  
食塩相当量 2.6g



### 「カップちらし寿司」



今回使用した商品です!  
甘みがあるので、簡単に  
酢飯を作ることができます!

《材料 2人分(カップ4個分)》

- A {  
・ごはん 300g  
・養命酒製造の黒酢 25mL  
・塩 少々  
・いりごま(白) 大さじ1

- ・きゅうり 1/2本  
・とびっこ 大さじ1  
・サーモン(刺身用) 8切れ  
・かにかまぼこ 2本  
・ミニトマト 2個  
・大葉 2枚  
・しょうゆ お好みで  
・わさび お好みで



《1人分》  
エネルギー 418kcal  
食塩相当量 1.2g

- 《作り方》  
① ごはんにAといりごまを加え、切るように混ぜます。  
② Bの材料でスクランブルエッグを作ります。  
③ きゅうりは塩小さじ1(分量外)で板ずりし、洗って水気を切ります。斜め薄切りを8枚分作り、残りを千切りにします。  
④ カップの1/2に①を入れ、②またはきゅうりの千切り、①の順に重ねます。  
⑤ 大葉とスライスしたきゅうり、刺身、とびっこ、かにかまぼこ、ミニトマトをお好みでのせます。

### 「えびのお吸い物」

《材料 2人分》

- ・むきえび 4尾  
・三つ葉 6本  
A {  
・水 300mL  
・酒 大さじ1/2  
・塩 少々  
B {  
・和風顆粒だし 小さじ1/2  
・しょうゆ 小さじ1/2

《作り方》

- ① えびは塩少々(分量外)をもみこみ、洗い流して水気をふき取り、背に切り込みを入れます。三つ葉は3本まとめて結んでおきます。  
② 鍋にAを入れて熱し、沸騰したらえびを入れて煮て、火が通ったらBを加えます。  
③ お椀に②を注ぎ、三つ葉を添えます。



《1人分》  
エネルギー 32kcal  
食塩相当量 1.0g

### 「筍ときのこのバターソテー」

《材料 2人分》

- ・筍水煮 60g  
・しめじ 1/4パック  
・エリンギ 中1本  
・しいたけ 4枚  
・さやえんどう 6枚  
・しょうゆ 小さじ1  
・バター 5g

《作り方》

- ① 筍は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐします。しいたけは石づきを取って薄切りに、エリンギは横に3等分にしてから縦に薄く切ります。  
② フライパンにバターを入れて中火で熱し、さやえんどうを軽く炒めて取り出します。  
③ 同じフライパンに①を入れて火が通ったら②を戻し、しょうゆを回し入れます。



《1人分》  
エネルギー 48kcal  
食塩相当量 0.4g

### 「ベリームース」

《材料 2人分》

- ・冷凍ミックスベリー 70g  
・牛乳 70mL  
・マシュマロ 70g  
《トッピング》  
・ミックスベリーなど  
お好みで

《作り方》

- ① 冷凍ミックスベリーを耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱してフォークなどでつぶします。  
② ①に牛乳とマシュマロを加えて再びラップをし、電子レンジで1分30秒加熱してマシュマロが溶けるまでよく混ぜます。溶け残りがある場合は、様子を見ながら追加加熱します。  
③ カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。  
④ お好みで解凍したミックスベリーなどをトッピングします。



《1人分》  
エネルギー 150kcal



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます!  
みなさんのつくれば  
お待ちしております!

ひなまつりにぴったりの見た目にも華やかなメニューで、栄養バランスもバッチリです。養命酒製造の黒酢を使用した酢飯、ゼラチンや生クリーム不要のムースなど、手軽に行事食を楽しむための工夫を散りばめてみました。盛り付けなども楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか?

### 栄養士 MEMO

