

## 和食

### ●<春キャベツのさっぱりサラダ>

材料食材／ 春キャベツ2～3枚(200g)、  
にんじンドレッシング【にんじん50g(1/3本)、すし酢大さじ2】、  
粗挽き黒こしょう

#### <作り方>

- ① キャベツはやや太めの千切りにし、水にさらしてシャキッとさせ、ザルにあげて水けをしっかりきる。
- ② にんじんはすりおろし、すし酢と混ぜ合わせ、にんじンドレッシングと作る。
- ③ ①②を混ぜ合わせて、器に盛り、お好みでこしょうをふる。

\* キャベツはよく水けをきり、食べる前にドレッシングと合わせましょう。

### ●<具たくさん味噌汁>

材料食材(4人分)／ 新じゃがいも小2個(100g)、たけのこ(水煮)50g、  
新たまねぎ50g(1/4個)、アスパラガス1～2本  
スナップえんどう3～4個、油揚げ1枚、  
だし汁カップ4～(800ml)、みそ大さじ2～3

#### <作り方>

- ① 新じゃがいもはよく洗い、泥などの汚れをしっかりと落とし、5ミリ程度の厚さに切る。
- ② たけのこはお好みの形で薄めに切る。新たまねぎは細切りにする。
- ③ アスパラガスは袴を除き、適当な厚さの斜め切り、スナップえんどうはスジを除き、2～3等分の斜め切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をさっとぐらしてから、細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と①②④を入れて火をつけ、沸騰したらアクを除き、野菜がやわらかくなるまで煮る。

次にアスパラガス、スナップえんどうを加えて火を通し、  
みそを溶き入れて仕上げ器に盛る。

- \* 野菜たっぷり、彩りが鮮やかな具たくさんのお味噌汁です。  
\* アスパラガスやスナップえんどうは、予め(前の晩など)下ゆでしておき、  
適当な大きさに切ってみそ汁の仕上げに入れると  
忙しい朝の食事作りには便利です。



### ●<フルーツヨーグルトグラノーラかけ>

材料食材(4人分)／ ナリタヤヨーグルト400g、キウイフルーツ2個、  
フルーツグラノーラ適量(目安60g)

#### <作り方>

- ① キウイは食べやすい大きさに切る。
- ② 器にヨーグルトを入れ、キウイを添え、フルーツグラノーラを散らす。

カットフルーツなどは混ぜ込むより、食べやすくカットして添えたり、  
トッピングして、ヨーグルトのおいしさを活かしましょう。



\*画像はイメージです

和食	SV・栄養価(1人分)					
	SV	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
もち麦ごはん	主食:1.5	235	4.7	0.7	51.6	0.0
塩紅鮭	主菜:3	110	18.0	3.6	0.1	1.2
春キャベツのさっぱりサラダ	副菜:1	26	0.7	0.1	6.0	0.4
春野菜の味噌汁	副菜:1	70	3.5	2.3	9.4	1.3
フルーツヨーグルト グラノーラかけ	牛乳・乳製品:1、果物:0.5	132	5.7	2.1	23.3	0.2
	(計)	573	32.6	8.8	90.4	3.1