

●<あさりとキャベツのバターしょうゆ蒸し>

材料食材（4人分）／

あさり400g、春キャベツ500g、しめじ1パック  
スナッペン10個（約100g）、ウインナー5本

調味料／

バター20g、うすくちしょうゆ大さじ1

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 131  |
| たんぱく質(g)    | 8.3  |
| 脂質(g)       | 9.9  |
| 炭水化物(g)     | 10.0 |
| 塩分相当量(g)    | 2.1  |

栄養価(1人分)



<作り方>

- あさりの砂出しをする。（3%塩水で2～3時間）
- キャベツはざく切りにする。スナッペンはスジを除き、斜め半分に切る。
- しめじは石づきを除き、小房に分ける。ウインナーは斜め半分に切る。
- フライパンにキャベツを広げ入れ、その上にスナッペン、しめじ、ウインナー、あさを加え、バターを4～5等分にして全体に散らす。
- フライパンにフタをして、中火弱で約10分加熱する。フタを取り、あさが数個開いていたら、しょうゆをまわしかける。  
※あさが全く開いていない時には、フタをして1～2分加熱。
- 中火～中火強にして、フライパンを大きくゆするようにして加熱し、すべてのあさに火を通す。
- 全体をザックリ混ぜて、味をなじませて仕上げる。

●<春のさっぱり混ぜご飯>

材料食材（4人分）／

ごはん茶碗4杯分（150g×4）、  
しらす干し20g、桜えび10g、卵4個、  
いり白ごま大さじ2、青しそ8枚～

調味料／

すし酢大さじ2、いり卵用油小さじ2

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 397  |
| たんぱく質(g)    | 13.7 |
| 脂質(g)       | 10.2 |
| 炭水化物(g)     | 59.1 |
| 塩分相当量(g)    | 0.9  |

栄養価(1人分)



<作り方>

- 卵を溶きほぐす。熱したフライパンに油を加えて広げ、溶き卵を加えて加熱し、いり卵を作る。
- ごはんにしらす酢を加えてサッと混ぜてから、いり卵、しらす干し、桜えび、ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 器に盛り、せん切りにした青しそを散らす。  
\*彩りが春らしい、お手軽混ぜご飯です。

●<フルーツトマトの桃色チーズクリームあえ>

材料食材（4人分）／

フルーツトマト250g（3～4個）、  
サラダ菜適量

調味料／

チーズクリーム

【クリームチーズ80g、ケチャップ小さじ4（＝大さじ1と1/3）、塩少々】、

粗挽き黒こしょう少々

|             |     |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 87  |
| たんぱく質(g)    | 2.2 |
| 脂質(g)       | 6.7 |
| 炭水化物(g)     | 4.8 |
| 塩分相当量(g)    | 0.5 |

栄養価(1人分)



<作り方>

- 室温に戻したクリームチーズとケチャップを混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- トマトは食べやすい大きさに切り、  
①とさっくり混ぜ合わせる。
- サラダ菜の上に②を盛り、黒こしょうをふってアクセントをつけて仕上げる。

\*クリームチーズとケチャップを合わせた

ピンクのクリームでトマトをあえた、春らしいレシピです。

●<生わかめのみそ汁>

材料食材（4人分）／

生わかめ30g、じゃがいも1個（150g）、  
新たまねぎ1/2個、油揚げ1枚

調味料／

だし汁700ml、みそ大さじ2

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 72   |
| たんぱく質(g)    | 3.0  |
| 脂質(g)       | 2.3  |
| 炭水化物(g)     | 10.6 |
| 塩分相当量(g)    | 1.2  |

栄養価(1人分)



<作り方>

- わかめは水洗いして熱湯にさっと通し、水にさらす。水けをきって食べやすい大きさに切る。
- じゃがいもは皮をむいてから適当な大きさに切って水にさらす。たまねぎは薄切りにする。
- 油揚げは油抜きをして細切りにする。
- 鍋に②③とだし汁を入れて沸かし、野菜がやわらかくなるまで煮る。みそを溶いて①のわかめを加え、ひと煮立ちさせて仕上げる。

\*「生わかめ」ならではの風味と食感が味わえるみそ汁です。

