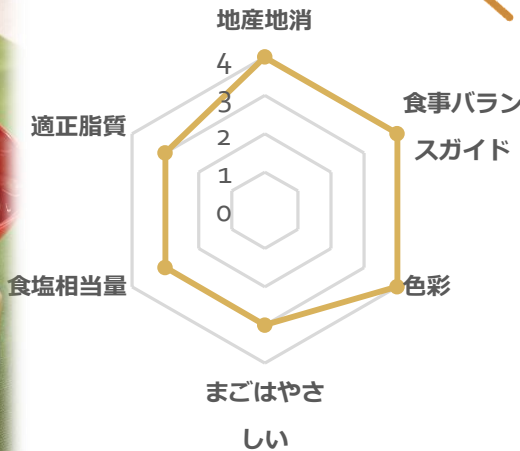


春野菜をふんだんに桜の下で！ 新陳代謝を高める春野菜で冬の体からリセットを〜



この食事は何点かな…？



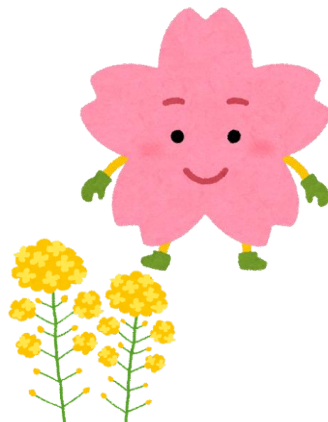
桜でんぶおにぎり

アスパラガスの肉巻き

新じゃがいもの煮物

菜の花のごま和え

若竹汁 いちごムース



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
725kcal	22.6g	23.2g	115.1g	3.1g

山梨学院短期大学食物栄養科 樋口研究室 久保田歩夢、小林明日香、佐久間愛、澤登綺姫、名執瑞樹 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<桜でんぶおにぎり>

精白米	80g
桜でんぶ	10g
のり	0.2g (1/10枚)

- ①ご飯を炊く。
- ②桜でんぶを混ぜ込み、俵型に握る。
- ③のりを帯状にして、②に巻く。

<アスパラガスの肉巻き>

豚バラ肉	40g
アスパラガス	18g
春キャベツ	10g
ミニトマト	10g
オイスターソース	2g
白ごま	0.2g

- ①アスパラをさっとゆでる。
- ②アスパラを豚バラ肉で巻く。
- ③②をフライパンで焼く。
- ④オイスターソースで味をつける。
- ⑤少し冷ましてから2~3等分に斜めに切る。
- ⑥お皿に⑤を盛り付けごまを振りかける。キャベツのせん切りとミニトマトを添える。

<新じゃがいもの煮物>

新じゃがいも	50g	出し汁	40g
新たまねぎ	25g	砂糖	2g
にんじん	20g	醤油	4.5g
さやいんげん	3g	みりん	4.5g
油	1g		

- ①じゃがいもとにんじんは乱切りにして軽く下茹でする。
- ②さやいんげんは色よく茹で斜め半分に切る。
- ③鍋に油を入れ、玉ねぎを炒めてからじゃがいも、にんじんを入れて調味料と煮る。
- ④器に盛り付け、②を天盛りとする。

<菜の花のごま和え>

菜の花	50g
コーン	10g
白すりごま	2g
しょうゆ	2g
砂糖	3g

- ①菜の花を色よくゆで、水気を切っておく。3cm位の長さに切る。
- ②和え衣を作る。
- ③喫食直前に①の水気を再度絞り、②と和える。

<若竹汁>

たけのこ	20g	花麩	1g (2個)
生しいたけ	10g	薄口醤油	2g
カットわかめ	1g	塩	2g
だし汁	150cc		
みつば	1g (1/2本)		

- ①出汁をとる。
- ②たけのこを切り、下茹ですておく。
- ③しいたけは飾り切り、またはそぎ切りにしてさっと茹でる。
- ④カットわかめと花麩は戻しておく。
- ⑤①を火にかけ、調味料を入れ味を調え②③を加えてさっと煮て、④を加えて火を止める。みつばを添える。

<いちごムース>

いちご	20g	ゼラチン	1g
生クリーム	10g	苺ジャム	20g
牛乳	40g		
砂糖	13g		

- ①いちごはヘタをとって洗い、半分は飾り用に四等分に切る。
- ②残り半分は生クリームとフードプロセッサーにかける。
- ③水にゼラチンを溶かしておく。
- ④牛乳を火にかけ沸騰直前に③を加えて煮溶かす。
- ⑤②と④をよく混ぜ、下にジャムを流した型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。飾り用のいちごを飾る。