

旬のさわらと野菜で免疫アップ！うまい味たっぷりレシピ



寒い冬を耐え抜いた春野菜には栄養がたっぷり蓄えられており、特にビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれているほか、特有の苦味がある菜の花は老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役立ちます。春に採れる新たまねぎは甘みがあり、水分が豊富で柔らかいため食べやすい食材です。また、旬の魚のさわらには免疫力を高めることが期待できるたんぱく質と不飽和脂肪酸のDHA・EPAも多く含まれています。

なお、完成写真はイメージです。



よりそいPOINT

- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ フリーズドライ野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 ご飯

主菜 さわらと春野菜のアクアパッツア

副菜 菜の花とちくわのマヨネーズ和え

汁物 新たまねぎの丸ごとレンジスープ

レシピは全て2人分です

1人当たり*

総エネルギー	716kcal
たんぱく質	30.5g
食塩相当量	3.2g

*ご飯（150g）を含む

旬のさわらと野菜で免疫アップ！うまい味たっぷりレシピ

主菜 さわらと春野菜のアクアパッソ

材料（2人分）		調理時間 12 分*
さわら	2切れ	1人当たり
塩	ひとつまみ (1g)	エネルギー 230kcal
スナップエンドウ	6さや	たんぱく質 17.1g
ミニトマト	6個	食塩相当量 1.3g
A 水	50ml	
白ワイン ※酒で代用可	大さじ2	※さわらに塩をふっておいておく時間、にんにくを戻す時間は含まず
コンソメ	小さじ1	
スライスにんにく（フリーズドライ）	2g	
オリーブ油	大さじ1	



- フライパンでさわらを焼き材料を加えて煮るだけの、ほったらかしレシピ！
- にんにくのフリーズドライ利用で細かい作業による手への負担軽減！

作り方

1

さわらは塩をふって10分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふきとる。にんにくは包材の表示通りに水で戻す。スナップエンドウは筋をとる。

塩をふることで魚のくさみを取り、下味をつける



2

フライパンにオリーブ油とスライスにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらさわらを並べ、中火で片面2分ずつ焼く。

スライスにんにくは高温の油だと香りを移す前に焦げてしまうので、弱火で炒める



3

2にスナップエンドウ、ミニトマト、Aを入れたら蓋をして火を少し弱め、5分蒸し焼きにして盛り付ける。



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うまい味たっぷりレシピ

副菜 菜の花とちくわのマヨネーズ和え

材料 (2人分)

菜の花	1/2束 (約100g)
ちくわ	2本
A マヨネーズ	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

調理時間 5 分

1人当たり

エネルギー	133kcal
たんぱく質	6.1g
食塩相当量	1.0g



- ・ キッチンばさみで菜の花とちくわを切れば、包丁やまな板などの洗い物を削減！

作り方

1 菜の花は洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（500w）で1分30秒加熱する。粗熱がとれたらキッチンばさみで4cmの長さに切る。

菜の花は加熱してから切ると、柔らかくなって切りやすい



2 ちくわはキッチンばさみで1cm幅に切る。



3 ボウルにAを入れて混ぜ、1と2を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うまい味たっぷりレシピ

汁物 新たまねぎの丸ごとレンジスープ

材料 (2人分)

新たまねぎ	小2個	1人当たり
ベーコン	2枚 (30g)	
A 水	400ml	エネルギー 119kcal
コンソメ（顆粒）	小さじ1	たんぱく質 3.5g
こしょう	少々	食塩相当量 0.9g
乾燥パセリ	適宜	



- 新たまねぎは甘く柔らかいため、加熱時間を短縮できて丸ごとでもおいしく食べることができる！

作り方

1

新たまねぎは皮をむいて上下に十字の切り込みを入れ、ベーコンは細切りにする。



新たまねぎに切り込みを入れることで、熱が入りやすく味が染み込みやすくなる

2

耐熱ボウルにAと1を入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500w）で5分加熱し、新たまねぎの上下を返す。



できるだけ加熱ムラをなくすために、途中で上下を返す

3

再度、電子レンジで1～2分加熱し、器に盛り付けてパセリを散らす。



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うまい味たっぷりレシピ



管理栄養士からのアドバイス！ 1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立はたんぱく質とビタミン、ミネラル類は取れますぐ、乳製品と大豆製品は少なめです。朝食や昼食に牛乳やヨーグルト、納豆や豆腐などを食べましょう。

春のレシピ



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

[レシピを見る](#)



春香る♪桜海老&旬野菜の食物繊維、カルシウムたっぷりレシピ！

[レシピを見る](#)

参考文献：

- 農林水産省「食事バランスガイド」について
(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)
厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html)
日本食品標準成分表2020年版（八訂）
(https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)

監修：

公立陶生病院
副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生
管理栄養士 山田 三枝 先生