

春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！



春に旬を迎えるグリーンピースは、食物繊維が豊富なので便秘解消が期待されます。また、フリーズドライの商品を使うと調理の手間が省けるだけでなく、風味や栄養が損なわれにくい特徴があります。そして、暖かい日と寒い日が交互に訪れる春先は、体温調節機能を司る自律神経のバランスが崩れ、むくみやすくなります。そんな時は、カリウムが豊富に含まれているセロリやきゅうりを食べて、体内の過剰な塩分や水分を排出しましょう。

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
- ✓ フリーズドライ食品・冷凍野菜・カット野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 グリーンピースとベーコンの炊き込みご飯

1人当たり

主菜 豆腐のたまごんかけ

総エネルギー

682kcal

副菜 セロリときゅうりのゆかりあえ

たんぱく質

28.4g

汁物 春キャベツと鶏団子の中華スープ

食塩相当量

3.5g

レシピは全て2人分です

春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

主食 グリーンピースとベーコンの炊き込みご飯

材料 (2人分)

米	1合
ベーコン	2枚 (30g)
グリーンピース	60g
※冷凍可	
ごま油	大さじ1

調理時間 5分*

1人当たり

エネルギー	395kcal
たんぱく質	7.9g
食塩相当量	0.3g

* 炊飯時間は含まず



- 材料を全て入れて炊くだけのほつたらかし調理！
- ベーコンはキッチンばさみを使って包丁・まな板いらず！

作り方

1

炊飯器に米と1合の目盛りまで水（分量外）を入れたらグリーンピースを加え、ベーコンはキッチンばさみで切りながら加える。

冷凍グリーンピースの場合は凍ったまま加える



2

ごま油を回し入れて全体を軽く混ぜたら炊飯し、炊き上がったら混ぜて器に盛る。



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

主菜 豆腐のたまごあんかけ

材料 (2人分)

絹豆腐	300g
A たまごスープ (フリーズドライ)	2袋
水	320ml
カニ風味かまぼこ	30g
冷凍アスパラガス (カット済)	50g
B 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

調理時間 10 分

1人当たり

エネルギー	140kcal
たんぱく質	12.3g
食塩相当量	0.6g

- point**
- 包丁、まな板いらずレシピ！
 - フリーズドライのたまごスープを使うことで、簡単時短調理！
 - アスパラガスが長い場合は、キッチンばさみを活用！

作り方

1 小鍋にAを入れて中火にかけ、軽くかき混ぜる。



2 1に、凍ったままのアスパラガスと、カニ風味かまぼこを手ではぐしながら加えて火を止める。Bの水溶き片栗粉を流し入れ、弱火にかけてとろみがつくまで混ぜる。



3 絹豆腐を手で大きく崩しながら加え、1分ほど煮たら器に盛り付ける。



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

副菜 セロリときゅうりのゆかりあえ

材料 (2人分)

セロリ	50g
きゅうり	1本
スイートコーン	50g
ゆかり	3g

調理時間 5 分

1人当たり

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.4g
食塩相当量	0.7g



- ワンボウル調理！
- 調味料要らず！

作り方

1

セロリは斜め薄切りにし、きゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。



2

ボウルに1とスイートコーンとゆかりを入れて全体をよく和えたら器に盛り付ける。



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

汁物 春キャベツと鶏団子の中華スープ

材料 (2人分)

鶏団子	6個
※冷凍鶏団子で代用可	
春キャベツ	1枚
A 水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ1/2

調理時間 6 分

1人当たり

エネルギー	112kcal
たんぱく質	6.8g
食塩相当量	1.9g



- 鶏団子は、市販品を使って調理の負担を減らす！
- 春キャベツを手でちぎって包丁・まな板の洗い物を削減！

作り方

1

春キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。

手でちぎりにくい場合は、キッチンばさみを活用！



2

鍋にAを入れて煮立て、鶏団子を加えてスープが再び煮立ったら1を入れて、さらに2分ほど煮る。

冷凍鶏団子の場合は凍ったまま入れる



3

塩、こしょうで味を調えてごま油を回しかけ、器に盛り付ける。



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！



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が豊富でカリウムも多いですが、鉄分と食物繊維が少なめです。朝食や昼食で豚肉などの肉類やきのこ類を食べるといいでしょう。

春のレシピ



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うますぎたっぷりレシピ

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