

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！



牛肉には、体にとって大切なたんぱく質やヘム鉄、免疫力を高める亜鉛などほかにも多くの栄養素が含まれており、たけのこは食物繊維が豊富でカリウムも多いです。これらの食材と一緒に食べることで、トータルの栄養価が高くなります。また、春が旬の桜海老には牛乳の約6倍のカルシウムが含まれており、新じゃがいもに含まれているビタミンCは通常のじゃがいもの約4倍といわれ、この時期の野菜は体に大事な栄養が豊富に含まれています。

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
- ✓ カット済み食材活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 ご飯

主菜 牛肉とたけのこ煮

副菜 小松菜と油揚げのレンジ煮浸し

汁物 新じゃがいもと絹さやの味噌汁

レシピは全て2人分です

1人当たり※

総エネルギー	730kcal
たんぱく質	30.3g
食塩相当量	3.4g

※ご飯（150g）を含む

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！

主菜 牛肉とたけのこ煮

材料（2人分）

🕒 調理時間 10 分

牛切り落とし肉	150g
たけのこの水煮	200g
新たまねぎ	1/2個
A 水	100ml
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
刻みねぎ	適宜

1人当たり

エネルギー	381kcal
たんぱく質	18.2g
食塩相当量	1.4g



- たけのこの水煮は、カット済みを使うことで、切る手間が省け時短に！

作り方

- 1 新たまねぎは薄切りにする。たけのこの水煮を、穂先はくし形切りにして根元は3mmの厚さに切る。



- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱して牛肉を入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒めたら、1を加えて3分ほど炒める。



- 3 Aを加えて2～3分煮て器に盛り、刻みねぎを散らす。



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！

副菜 小松菜と油揚げのレンジ煮浸し

材料（2人分）

調理時間 6 分

小松菜	2株
桜海老	5g
カット油揚げ	20g
A だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

1人当たり

エネルギー	69kcal
たんぱく質	5.6g
食塩相当量	0.8g



- ワンボウル調理！
- 電子レンジ調理で楽々レシピ！
- 小松菜はキッチンばさみで切ると包丁・まな板などの洗い物を削減！
- 油揚げはカット済みを使うと手に油がつくこともなく、切る手間も省け時短に！

作り方

- 1** 小松菜はキッチンばさみで4cmの長さに切る。



- 2** 耐熱容器に**A**を入れ、**1**と桜海老と油揚げを加えてラップをかけ、電子レンジ（500w）で3分加熱する。



- 3** 全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。



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！

汁物 新じゃがいもと絹さやの味噌汁

材料（2人分）

🕒 調理時間 8 分

新じゃがいも	2個
絹さや	10枚
だし汁	400ml
味噌	大さじ1

1人当たり

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	1.2g



- 新じゃがいもは皮ごと食べられるので、皮をむく手間が省け時短に！

作り方

- 1 新じゃがいもはよく洗い、皮がついたまま乱切りにして絹さやは筋をとる。

新じゃがいもは皮付きのままでOK



- 2 鍋にだし汁と新じゃがいもを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。



- 3 絹さやを加えて味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら器に盛る。



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！



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カルシウム、ビタミンCが摂れますが、魚類の良質なたんぱく質と乳製品は少なめです。
朝食や昼食に魚料理や卵、ヨーグルトやチーズを取り入れましょう。

春のレシピ



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うま味たっぷりレシピ

レシピを見る



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

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_iryuu/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