

→今月の【 簡単レシピ 】2023/4月更新

菜の花やふき、そら豆、アスパラガスなど彩り鮮やかな春の食材が出回ってきました。そんな食材をワンプレートに盛り込んで「春を満喫」しませんか？もちろん、お天気のいい日はお弁当箱に盛り付けて、ピクニックに行くのもいいですね♪

簡単レシピ 『ワンプレートで春を満喫～🌸🍱』



鮭とそら豆のおにぎり(2人分)

ご飯250g、鮭フレーク30g、冷凍そら豆100g

- ①冷凍そら豆は耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで2分ほど加熱し、皮をむく
- ②ボールにご飯、鮭フレーク、①を入れて混ぜ、4等分にしておにぎりに握る

※ 栄養量(1人分)エネルギー263kcal 塩分0.2g

炊き合わせ(2人分)

無頭エビ2尾、南瓜60g、生フキ40g、生しいたけ2枚、料理酒小1、砂糖小1/2、薄口醤油小1、水100cc、だしの素0.5g

- ①フキは塩を振って板ずりし、耐熱皿に入れて電子レンジ500Wで2分程加熱し、冷水で冷まして皮をむき、5cm長に切る
- ②南瓜は硬い皮を取って5cm角に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ500Wで2分程加熱する。生しいたけは軸を取る。無頭エビは殻をむいて背開きにし、ワタを取る
- ③鍋に水と調味料、①、②を入れて味が染みるまで弱火で煮る

※ 栄養量(1人分)エネルギー56kcal 塩分0.6g

青のり入り卵焼き(2人分)

卵2個、薄口醤油小1、砂糖小1/2、水小2、青のり、油少々

- ①ボールに卵と調味料、青のりを入れて混ぜる
- ②玉子焼き器を熱して薄く油をひき、①を入れて卵焼きを作る
- ③粗熱が取れたら切り分ける

※ 栄養量(1人分)エネルギー93kcal 塩分0.7g

サワラの照り焼き(2人分)

サワラ切り身1枚(80g)、おろし生姜2g、料理酒小2、砂糖小1/2、濃口醤油小3、大葉2枚

- ①サワラは半分に切る
- ②ビニール袋におろし生姜と調味料を入れ、①を加えて30分漬ける
- ③魚焼きグリルまたはオーブンで焼き、大葉を添える

※ 栄養量(1人分)エネルギー87kcal 塩分1.5g

アスパラとパプリカの牛肉巻き(2人分)

アスパラ40g、パプリカ40g、牛も薄切り肉80g、塩こしょう少々、油、ポン酢小1

- ①アスパラは根元3cm程を切り落とし、皮むき器で硬い表皮を取って5cm長に切る。パプリカは種を取って縦切にする
- ②鍋に湯を沸かして①を下茹でし、冷水で冷まして4等分に分ける
- ③牛肉を4等分にしてラップに広げ、塩こしょうをふって②を巻く
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして加熱する。肉に火が通ったらポン酢を加えて煮からめる

※ 栄養量(1人分)エネルギー94kcal 塩分0.4g

春野菜のサラダ(2人分)

スナップエンドウ40g、水菜30g、ミニトマト4個、塩麹小2、酢小2、ごま油小2

- ①スナップエンドウは筋を取って塩ゆでし、冷水で冷ます。水菜は3cm長に切って流水で洗う
- ②①の水気をよく切って混ぜ、合わせた調味料をかける
- ③ミニトマトを添える

※ 栄養量(1人分)エネルギー42kcal 塩分0.4g

菜の花の白和え(2人分)

菜の花50g、しめじ20g、しらたき30g、人参20g、豆腐100g、味噌9g、薄口醤油小1、砂糖小1/2、すりごま2g

- ①菜の花は根元2cm程を切り落として3cm長に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。しらたきは2~3cm長に切る。人参は2cm長の細切にする
- ②鍋に湯を沸かし、人参しめじしらたき→菜の花の順に入れて茹でる。火が通ったら冷水で冷まして水気を切る
- ③豆腐はキッチンペーパーで水気を絞り、すり鉢に入れて調味料を加えてすり合わせ、②を和える

※ 栄養量(1人分)エネルギー67kcal 塩分1.0g