



アスパラガス

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



アスパラガスと鯖の 和風アクアパッツア

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	182kcal
たんぱく質	・・・	16.1g
脂質	・・・	11.9g
炭水化物	・・・	5.1g
食塩相当量	・・・	1.3g
野菜の量	・・・	80g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量1.2g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表 (2020年版 (八訂))」による算出量です。

材料 (2人分)

鯖	・・・	2切
ブラックペッパー	・・・	少々
アスパラガス	・・・	5本
ミニトマト	・・・	6個
白だし	・・・	大さじ1
水	・・・	120ml
こいくちしょうゆ *	・・・	小さじ1/2
おろしにんにく	・・・	チューブ1cm
オリーブオイル (炒め用)	・・・	小さじ1
オリーブオイル (仕上げ用)	・・・	大さじ1/2

*減塩しょうゆ※でもお作りいただけます。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

作り方

- ①鯖はキッチンペーパーで水分を拭き、食べやすい大きさに切る。ブラックペッパーで下味をつける。
- ②アスパラガスは根元の硬い部分を切り、ピーラーで筋を取り、斜め切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鯖を皮目から焼く。アスパラガスも重ならないように並べて焼いていく。皮目に焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
- ④Aを回し入れ、ミニトマトを加え、柔らかくなるまで1~2分程煮る。火を止めて器に盛り、オリーブオイルを回し入れる。





たけのこ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



たけのこの しょうがポン酢和え

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	47kcal
たんぱく質	・・・	3.2g
脂質	・・・	2.2g
炭水化物	・・・	5.1g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	80g

材料 (2人分)

ゆでたけのこ	・・・	130g
豆苗	・・・	30g
ポン酢	・・・	大さじ1
A おろししょうが	・・・	3g
ごま油	・・・	小さじ1

作り方

- ①ゆでたけのこは薄切りにする。
豆苗は2cm幅に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えて和え、
器に盛り付ける。

