

春

じゃこごはん

磐田の食材 :ちりめんじゃこ



ちりめんじゃこのほんのりやさしい塩味が箸をすすめる一膳です。

(1人分)
エネルギー 271kcal 脂質 1.9g
たんぱく質 6.5g 塩分 0.3g

材料(4人分)

米	2合
ちりめんじゃこ	30g
三つ葉	1/4わ
いりごま	大さじ1

作り方

ご飯は普通に炊く。
三つ葉はさっと茹でて水気を切り、みじん切りにする。
ちりめんじゃこはから煎りする。
いりごまも煎っておく。
ご飯に を混ぜ、器に盛る。

春

大豆とじゃこの揚げ煮

磐田の食材 :ちりめんじゃこ



カルシウム 鉄分・食物繊維をたっぷり含み、お子さんのおやつにもおすすめです。

(1人分)
エネルギー 238kcal 脂質 13.1g
たんぱく質 12.7g 塩分 2.4g

材料(4人分)

水煮大豆	200g	
ちりめんじゃこ	80g	
いりごま	大さじ2	
片栗粉	大さじ2	
A {	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
揚げ油	適量	

作り方

大豆はよく水切りしてからふき、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
ちりめんじゃこも、焦がさないように揚げる。
Aの調味料を合わせ、火にかけてたれを作り、大豆とじゃこを混ぜ合わせる。
器に盛って、いりごまをふる。

春 かつおの香味和え

磐田の食材 かつお



材料 (4人分)	
かつお	200g
薄口しょうゆ	大さじ1強
みょうが	65g
生しいたけ	4枚
あさつき	2枚
しょうが	2/3 かけ
海苔	1枚
A 酢またはレモン汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2

新鮮なかつおが手に入ったら作りた
い一品。かつおは、血液をサラサラに
してくれるEPAや脳の働きを活性化す
るDHAを多く含んでいます。

(1人分)
エネルギー 100kcal 脂質 3.3g
たんぱく質 14.6g 塩分 1.6g

作り方

かつおは血合いを除いて皮をひき、5mm厚さのそぎ
切りにする。薄口しょうゆに10分位漬けておく。
みょうがは千切りにする。
生しいたけは石づきをとり魚焼き網で焼き、千切りにする。
しょうがは針しょうがにする。
あさつきは小口切りにする。
Aの材料をまぜ、かけ汁を作る。
汁気を切った と と の半量をかけ汁で和え、
器に盛る。残りのあさつきともみ海苔を散らす。

春 いちごミルク寒天

磐田の食材 いちご



材料 (4人分)	
いちご	200g
砂糖	50g
牛乳	250cc
粉寒天	2g
飾り用いちご	2個

いちごは果物の中でも特にビタミンCを多く含んでい
ます。

(1人分)
エネルギー 106kcal 脂質 2.4g
たんぱく質 2.5g 塩分 0.1g

作り方

いちごは洗って、砂糖を加えてよくつぶし
ておく。
鍋に牛乳と粉寒天を入れて混ぜ、火にか
ける。沸騰したら火を弱め、約2分煮て火を
止める。(ふきこぼれに注意)
の中に を入れてよく混ぜ、器に分ける。
冷蔵庫で30分~1時間冷やし固める。
飾り用のいちごを半分に切り、上にのせる。

春

グリーンピース入りターメリックライス

磐田の食材 :しらすぼし



ターメリック=ウコン さわやかな春色ご飯です。
うこんには、肝臓の機能を高める働きがあります。

(1人分)
エネルギー 198kcal 脂質 0.5g
たんぱく質 4.3g 塩分 0.1g

材料(4人分)	
米	1と1/3 加ブ
グリーンピース	35g
ウコン	小さじ2/3
しらすぼし	10g
水	240cc

作り方

米は炊く30分前にといて、ざるにあげておく。
しらすぼしはフライパンで軽く炒る。
グリーンピースは茹でておく。
炊飯器に米と水、ウコン、しらすぼしを入れて普段どおりに炊く。炊き上がったら、グリーンピースを入れて蒸らす。

春

新じゃがのガーリック炒め

磐田の食材 :じゃが芋



じゃが芋は芋類の中でもビタミンCが多く、加熱しても失われにくい特徴があります。

(1人分)
エネルギー 156kcal 脂質 3.4g
たんぱく質 3.6g 塩分 2.0g

材料(4人分)	
新じゃが芋	小7~8個 (中なら4個)
削り節	小2パック
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	50cc

作り方

新じゃが芋は皮つきのまま半分に切る。
(中サイズなら4分の1に)
にんにくはみじん切りにする。
サラダ油でにんにくを弱火で炒め、香りが出たらその他の材料を全部入れて煮る。火が通ったら全体に味をからめる。