

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 かけ汁	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分前にといで、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。