



栄養管理室
調理師
後藤 浩司

木々の芽もふくらみ始め、やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。
今回は春の素材を使った献立をご紹介します。

鯖（さわら）の柚子風味焼き

◇188.0kcal（1人分）



< 作り方 >

- ①ボウルに調味料を合わせ、鯖と柚子を漬け込みます（30分位）。
- ②魚焼きグリルを中火くらいに調節して焼き上げます。
- ③付け合せには『焼き筍』と『おろし大根』を添えてみました。



■鯖（さわら）は春先の産卵前のものが、脂が乗って美味しいと言われています。このことから魚へんに春と書きます。身質がやわらかく淡白で癖のない白身魚です。

【材料 2人分】
鯖…2切れ

【調味料】
醤油…大さじ2
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
柚子の輪切り…2枚



Point! 焼く際のポイント

- ・魚を入れる前にグリル庫内を十分に予熱する。
 - ・焼き網に身が貼り付く場合はアルミホイルを敷く。
- ※焼き目・焦げ目が足りないようなら、そのまま焼き時間を延長するのではなく、火力を上げて表面に焦げ目を付けるようにします。焼き時間が長くなるほどふっくら感が損なわれてしまいます。

あさりと菜の花の煮びたし

◇133.0kcal（1人分）



< 作り方 >

- ①鍋に湯を沸かし、菜の花をさっと茹でて冷水にとり、水気を絞り食べやすい長さに切ります。油揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋にあさりと酒を入れ、火にかけます。あさりの口が開いたらだしを入れます。
- ③②に①の菜の花と油揚げを入れ、薄口醤油を加えてひと煮立ちしたら火を止めます。

【材料 2人分】
あさり…200g
菜の花…1/2束（100g）
油揚げ…1/2枚

【調味料】
酒…1/2cup
だし…1cup
薄口醤油…大さじ1

■菜の花はビタミンA, B, Cがほうれん草以上に豊富で、鉄分、カルシウムの含有量は野菜の中ではトップクラスです。貧血の予防、抵抗力を高める効果、美肌効果などが期待できます。

■あさりにはビタミン12や鉄分が多いので貧血予防に最適。血行促進から冷え性、骨粗しょう症の予防なども期待できます。

かぶのゆかり和え

【材料】
かぶ…中1個（100g）
塩…少々（塩もみ用）
ゆかり粉…適量
酢…少々

< 作り方 >

- ①かぶは、皮をむいて半月切りにして、塩でもんでしばらくおきます
- ②水気を絞り、ゆかりと酢であえます。

筍（たけのこ）と菜の花のお吸い物

【材料 2人分】
だし…1 1/2cup
塩…少々
酒…小さじ2
薄口醤油…小さじ1/2
茹でた筍の穂先部分…80g
茹でた菜の花…40g

< 作り方 >

- ①筍は薄切りに、菜の花は2cm長さに切ります。
- ②鍋にだしを煮立てて酒と塩、しょうゆで味付けします。
- ③筍を入れてひと煮したら器に盛り、菜の花を添えます。

