

～おすすめレシピ～

春の旬の食材を使用したレシピをご紹介します。

《春キャベツとあさりのさっと蒸し》

あさりは冷凍するとオルニチン含有量がアップしますよ！

(材料：2人分)

あさり殻付き……………200g

春キャベツ……………1/4個

鶏がらスープ……………カップ1/4

酒……………大さじ2

ナンプラー……………小さじ1/2

ごま油……………大さじ1/2

黒コショウ……………少々

①春キャベツは大きめのザク切りに、あさは砂抜きをして殻をしっかりと洗う。

②鍋にあさりを入れ、鶏がらスープと酒を加える。水気をきいたキャベツで蓋をするようにし、上からナンプラーとごま油をかける。

③強火で蒸し、キャベツのシャキッとした触感が残る程度まで火を通す。アサリの口が開いたら皿に移し、上から黒コショウをひき完成。

各栄養素：1人当たり

【94kcal たんぱく質 6.0g カルシウム 109mg 塩分 1.9g】

《じゃことわかめの卵じめ汁》

ちりめんじゃこは栄養がたっぷり凝縮した小魚です。手軽にカルシウム摂取しましょう！

(材料：2人分)

わかめ……………20g

ちりめんじゃこ……………10g

しょうが……………1かけ

卵……………2個

だし……………カップ1.5

酒……………大さじ1/2

薄口醤油……………小さじ1

塩……………少々

① わかめは戻して1口大にきる。ちりめんじゃこはさっと湯通しする。しょうがは千切りにする。

② 卵を割りほぐし、わかめとちりめんじゃこを加え混ぜる。

③ なべに②を入れ弱火にかけ、かき混ぜながら火を通し、半熟状態になったら火からおろす。

④ これを2等分にし、ラップでそれぞれ包み丸く形を作り、椀に盛り入れる。

⑤ だしを煮立てすべての調味料を加え、椀に注ぎ入れ、しょうがを添えて完成。

各栄養素：1人当たり

【108kcal たんぱく質 9.3g カルシウム 71mg 塩分 1.8g】