

春野菜のちらし寿司

美しい彩りで、見た目もお腹も大満足のちらし寿司です。彩り豊かに重箱などに詰めれば、お弁当にもピッタリ。華やかで、ヘルシーに食べられます。



※写真は2人分です。

1人分

エネルギー
356
kcal

塩
1.5g

●材料 (2人分)

春キャベツ…………… 大きめの葉2～3枚 (100g)
新にんじん…………… 1/5本 (20g)
卵…………… 1個
ノンオイルツナ…………… 80g
雑穀入りごはん…………… 300g

A 新たまねぎ…………… 1/4個 (50g)
酢…………… 大きじ1と1/3
砂糖…………… 大きじ1
塩…………… 小さじ1/2



「ツナ」

ツナはマグロの缶詰ですが、ダイエットに大切なたんぱく質（筋肉の材料）や、脳細胞や血液を健康に保ち生活習慣病を予防するDHA・EPAを多く含みます。その一方、炭水化物はほとんど含まず、脂質に関しては「水煮」と「油漬け」の違いにより数倍、数十倍もの開きがありますので、カロリーが心配な方はノンオイルの水煮を使うと1/3～1/2ほどカロリーダウンできます。

●作り方

- キャベツは1cmの角切り、にんじんは花型（またはいちょう切り）にする。小鍋ににんじんとひたひたの水（分量外）を入れてフタをして弱めの中火で4分、キャベツを加えてさらに1分ほど蒸し煮にする。にんじんが柔らかくなったら、キャベツと一緒にザルにあげて冷ましておく。
- 卵に水大きじ1（分量外）を加えて切るように混ぜる。フッ素加工のフライパンに卵を流し入れて弱めの中火にかけ、炒り卵を作る。
- たまねぎはみじん切りにし、その他のAの材料と混ぜ合わせる。たまねぎがしんなりしたら温かい雑穀入りごはんに戻しかけ、全体をさっくりと混ぜながら冷ます。
- 器に③の酢飯を敷き詰め、上に①、②、汁気をきったツナを美しく盛り付ける。

もうひと皿 たけのこと菜の花のコンソメスープ

栄養豊富な旬の素材をカレー風味で目先を変えて味わう一皿

●材料 (2人分)

水煮たけのこ…………… 60g
菜の花…………… 3～4本 (40g)
コンソメスープの素…………… 4g
水…………… 500ml
みりん…………… 小さじ2
白ワイン…………… 小さじ2
カレー粉…………… 小さじ1/2

●作り方

- たけのこは3mmの厚さにスライス、菜の花は4cmの長さに切る。
- 鍋に菜の花以外の材料を入れて中火にかける。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮て、菜の花を加えてさらに1分煮る。

1人分

エネルギー
39
kcal

塩
0.9
g

