

15分

## 春キャベツの アンチョビーパスタ

材料 2人分

スパゲッティ……………200g  
塩……………大さじ1と1/3  
春キャベツ……………2枚  
アンチョビー……………3枚  
にんじん……………20g  
鶏もも肉……………1/2枚  
にんにく(薄切り)……………1片  
パン粉……………1カップ  
A□塩、こしょう……………各少々  
オリーブ油……………大さじ2

作り方

- 1 キャベツはひと口大に、アンチョビー、にんじんは粗いみじん切りにする。
- 2 鶏肉はさいの目切りにする。
- 3 パン粉はフライパンでキツネ色になるまで空煎りする。
- 4 熱湯2ℓに塩を入れてスパゲッティをゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 5 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを1～2分炒め、中火で2を2～3分、1を入れて3～4分炒める。4を加えてAで味をつけ、3をからめる。

1人分	
熱量	739kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	28.0g
炭水化物	85.1g
食物繊維	5.1g
カルシウム	78mg
塩分	1.6g

残った春キャベツでもう一品



### 春キャベツのチーズ巻き

材料 2人分

春キャベツ……………1枚  
にんじん……………15g  
スライスチーズ……………4枚

作り方 約5分

キャベツ、にんじんはせん切りにする。4等分に分け、スライスチーズで巻く。

1人分		炭水化物	量	2.0g
熱量	132kcal	食物繊維	0.7g	
たんぱく質	8.6g	カルシウム	242mg	
脂質	9.4g	塩分	1.0g	

# 春野菜の パスタ

彩り豊かでみずみずしい春野菜をお手軽においしくいただくにはパスタがおすすめ。残った食材でサッと作れるサイドメニューとご一緒に食卓を彩りましょう。



残ったアスパラでもう一品



### アスパラと卵のソラソラ

材料 2人分

グリーンアスパラガス.....5本  
**A** [卵・2個 塩、こしょう・各少々  
 たまねぎ(みじん切り)・・・大さじ2  
 イタリアンドレッシング(市販)・適量

作り方 約5分

アスパラはラップに包み、電子レンジで1分加熱して半分に切る。耐熱容器に**A**を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。取り出してかき混ぜ、再びラップをして20秒加熱してよく混ぜる。アスパラに卵、たまねぎをのせ、ドレッシングをかける。

1人分		炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
熱量	163kcal	1.0g	7.4g	12.8g	2.0g
たんぱく質	7.4g	カルシウム	37mg		
脂質	12.8g	塩分	2.0g		



### アスパラのトマトチーズパスタ

15分

材料 2人分

スパゲッティ・・・200g  
 塩・・・大さじ1と1/3  
 グリーンアスパラガス  
 .....6本  
 モッツアレラチーズ100g  
 トマトソース(市販)100g  
 バジルの葉・・・適量

作り方

- 1 アスパラは3cmの長さに切る。
- 2 モッツアレラチーズは粗く刻む。
- 3 熱湯2ℓに塩を入れてスパゲッティ、1をゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 4 鍋にトマトソースを入れ、煮立ったら2を加えて火を止める。3を加えてサッと和え、バジルをちらす。

1人分	
熱量	580kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	15.4g
炭水化物	74.8g
たんぱく質	4.2g
カルシウム	354mg
塩分	2.1g

残った新じゃがでもう一品



新じゃがのスープ

材料 2人分

新じゃがいも(いちょう切り) 100g  
 新たまねぎ(薄切り) …… 1/4個  
 ブイヨンスープ(液体) 2と1/4カップ  
**A** 塩、こしょう …… 各適量  
 パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方 約10分

鍋にブイヨンスープを入れ、煮立ったらじゃがいも、たまねぎを加えて、中火で7~8分煮る。**A**で味をつけ、パセリをちらす。

1人分		炭水	糖	質	10.5g
熱量	61kcal	化物	食物繊維		1.1g
たんぱく質	4.0g	カルシウム			21mg
脂質	0.1g	塩分			1.9g



15分



新じゃがとサーモンのクリームパスタ

材料 2人分

スパゲッティ 200g  
 塩 …… 大さじ1と1/3  
 新じゃがいも 150g  
 鮭(切身) …… 2切れ  
 網さや …… 6枚  
 にんにく(みじん切り) 1片  
**A** 生クリーム 150ml  
 塩、こしょう 各適量  
 粉チーズ …… 大さじ2  
 オリーブ油 …… 大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもはラップに包み、電子レンジで4分加熱して、いちょう切りにする。鮭は皮を除いて2cmの角切りに、網さやは筋を取って斜め半分に切る。
- 2 熱湯2ℓに塩を入れてスパゲッティをゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくをサッと炒め、中火で1の鮭を2~3分、1の残りを入れて1~2分炒める。**A**を加えて1~2分煮詰め、2を入れてサッと和え、粉チーズをふる。

1人分	
熱量	971kcal
たんぱく質	38.1g
脂質	48.5g
炭水糖質	85.4g
化物食物繊維	4.2g
カルシウム	136mg
塩分	2.3g

残った春キャベツでもう一品



春キャベツのツナマヨサラダ

材料 2人分

- 春キャベツ……………2枚  
 塩……………少々  
 A 新たまねぎ(薄切り)…30g  
 ツナ(缶詰)……………50g  
 マヨネーズ……………大さじ2  
 レモン汁……………少々

作り方 約5分

キャベツはひと口大に切って塩をふり、2~3分おいて水けを絞る。ボウルでAを合わせ、キャベツと和える。

1人分	炭水化物	糖質	脂質	4.0g
熱量	122kcal	食物繊維		1.3g
たんぱく質	5.1g	カルシウム		31mg
脂質	9.4g	塩分		0.3g



春野菜のジェノベーゼ 15分

材料 2人分

- スパゲッティ……………200g  
 塩……………大さじ1と1/3  
 春キャベツ……………4枚  
 絹さや……………6枚  
 ブチトマト……………8個  
 A オリーブ油……………1/3カップ  
 バジルの葉(みじん切り)4枚  
 にんにく(すりおろし)小さじ1  
 すりごま(白)……………大さじ2  
 塩……………少々

作り方

- 1 キャベツはひと口大に、絹さやは筋を取って斜め半分に切る。
- 2 熱湯2ℓに塩を加えてスパゲッティ、1をゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 3 ボウルでAを合わせる。2、半分に切ったブチトマトを加えてサッと和え、塩で味をつける。

1人分	
熱量	744kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	35.7g
炭水化物	77.6g
食物繊維	7.7g
カルシウム	259mg
塩分	1.8g



残った菜の花でもう一品



菜の花の和風サラダ

材料 2人分

菜の花……………1/2把  
 スナップエンドウ……………6本  
 ブチトマト……………4個  
 和風ドレッシング(市販)……適量

作り方 約5分

菜の花は3cmの長さに、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。4等分に切ったブチトマトをちらし、ドレッシングをかける。

1人分		炭水 糖 質	6.9g
熱 量	49kcal	化物 食物繊維	3.1g
たんぱく質	3.8g	カルシウム	93mg
脂 質	0.2g	塩 分	1.3g



菜の花とえびの  
マヨカルボナーラ

15分

材料 2人分

スパゲッティ……………200g  
 塩……………大さじ1と1/3  
 菜の花……………1/2把  
 むきえび……………100g  
 にんにく(みじん切り)・1片  
 卵……………2個  
 マヨネーズ……………大さじ3  
 粉チーズ……………大さじ4  
 粗挽き黒こしょう……………少々  
 塩……………少々  
 オリーブ油……………大さじ2

作り方

- 1 菜の花は3cmの長さに切り、むきえびは背わたを取る。
- 2 熱湯2ℓに塩を加えてスパゲッティをゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくをサッと炒め、中火で1を2~3分炒める。火を止め、合わせたA、2を加えてサッと和え、塩で味をつける。

1人分	
熱 量	812kcal
たんぱく質	36.4g
脂 質	36.9g
炭水 糖 質	72.7g
化物 食物繊維	5.1g
カルシウム	316mg
塩 分	2.7g

残ったグリーンピースでもう一品



グリーンピースのディップ

材料 2人分

- グリーンピース(正味)・・・100g  
**A** ピーナッツ(みじん切り)大さじ1  
 カレー粉・・・小さじ1/3  
 塩・・・少々  
 クラッカー・・・6枚

作り方 約10分

グリーンピースはゆでてフォークの背でつぶし、**A**と混ぜ合わせる。クラッカーにのせる。

1人分		炭水化物	糖質	脂質	12.1g
熱量	122kcal	食物繊維			4.5g
たんぱく質	5.9g	カルシウム			22mg
脂質	3.7g	塩分			1.4g



春野菜たっぷりの  
豆乳スープパスタ

20分

材料 2人分

- マカロニ・・・160g  
 塩・・・大さじ1  
 新じゃがいも・・・100g  
 新たまねぎ・・・1/4個  
 グリーンピース(正味)・・・30g  
 にんじん・・・15g  
 ハム・・・2枚  
 豆乳・・・1カップ  
 小麦粉・・・大さじ1  
 ブイヨンスープ(液体)1カップ  
**A** 塩、こしょう・・・各少々  
 バター・・・15g

作り方

- 1 ジャがいも、たまねぎ、にんじん、ハムは色紙切りにする。
  - 2 熱湯2ℓに塩を入れてマカロニ、グリーンピースをゆで、ざるに上げ、水けをきる。
  - 3 熱したフライパンにバターを入れ、中火で1を2～3分炒める。弱火にして小麦粉を加え3～4分炒める。ブイヨンスープを加え、煮立ったらアクを取り、中火で5～6分煮る。
- 2、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、**A**で味をつける。

1人分	
熱量	506kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	10.7g
炭水化物	73.8g
食物繊維	4.8g
カルシウム	50mg
塩分	2.0g

# 1日の始まりは「しっかり朝ごはん!」

# Start 食育!

監修: 社団法人 栄養改善普及会



忙しい朝の朝食づくりは Sweet Speed Safety の3Sでいきましょう  
CGCグループは、「しっかり朝ごはん」を応援しています。

朝食が大切な  
3つの理由

- 1 体温を上昇させ、脳や体が活性化して体調がととのいます。
- 2 脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- 3 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくります。



夕食の残りものを使って

10分

## ① 野菜スープ

材料(2人分)

残った野菜炒め

- (春キャベツ、新たまねぎ、にんじんなど)・・・100g
- プチトマト・・・・・・・・・・・・・・30g
- 水・・・・・・・・・・・・・・300ml、塩・・・・・・・・少々

作り方

- 1 分量の水を鍋に入れ、沸騰したら野菜炒めを加えて煮る。
- 2 1に半分に切ったプチトマトを加え、塩で味をつける。

## ② ハムエッグ&トースト



- 主食 1つ(1.1ev)
- 副食 1つ(0.9ev)
- 主菜 2つ(1.0ev)

牛乳・乳製品 果物

1人分	
熱量	521kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	27.6g
炭水化物	43.6g
食物繊維	3.2g
カルシウム	81mg
塩分	3.4g

## かんたん朝ごはんも栄養三色を取り入れよう!

【黄】:【緑】:【赤】=6:3:1の分量の割合で煮ると、栄養バランスの良い食事になります。  
社団法人 栄養改善普及会

<b>黄色の食品</b> 血が力になる 穀類、いも類、油揚げ、豆類	<b>緑色の食品</b> 体の調子をととのえる 緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、果実類	<b>赤色の食品</b> 血や肉になる 魚介・肉類、まめ・豆製品、牛乳・乳製品、卵類
-----------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------

## 食事バランスガイド



日本の食文化を学びましょう

今月の歳時 3月3日 <ひなまつり> ちらし寿司&お吸い物 25分

3月3日は女の子の健やかな成長を祝うひなまつりです。平安時代の貴族のお人形遊び(ひいな遊び)と、自分の災厄を人形(ひとがた)に託し、身代わりとして川や海に流す風習が融合して定着していったのが起源といわれています。ひなまつりには、ひなあられやひしもち、白酒(または甘酒)、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物などをいただきます。ひなまつりに「はまぐり」をいただくのには、ちょうつがいをはずしたはまぐりの貝殻が、同じ貝の貝殻でない絶対には合わないことから、「女の子の未永い良縁を」という願いが込められています。

鯛と春野菜の卵ちらし寿司 1人分	
熱量	585kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	13.4g
食塩相当量	78.2g
食物繊維	2.5g
カルシウム	101mg
塩分量	3.1g

はまぐりのお吸い物 1人分	
熱量	22kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	2.1g
食物繊維	—
カルシウム	31mg
塩分量	1.5g



① 鯛と春野菜の卵ちらし寿司

- 材料【2人分】
- 寿司めし……………400g
  - 鯛(刺身用さく)……………120g
  - いくら……………大さじ3
  - うど……………30g
  - 酢、水……………各適量
  - たけのこ(水煮)……………30g
  - 菜の花……………1/3把
  - ゆで卵……………1個
  - A 鰹つゆ……………大さじ1
  - 水……………大さじ4

- 作り方【約20分】
- 1 ゆで卵は白身と黄身に分け、それぞれ裏ごしをする。
  - 2 鯛は薄切りにして、1の白身をまぶす。うどは短冊切りにして酢水につけ、水けをきる。
  - 3 たけのこは短冊切りに、菜の花は3cmの長さに切る。耐熱容器に入れてAを加え、ラップをして電子レンジで4分加熱する。煮汁をきり、寿司めしに混ぜて器に盛る。
  - 4 3に2、いくらをのせ、1の黄身をちらす。

② はまぐりのお吸い物

- 材料【2人分】
- はまぐり……………4個
  - 三つ葉……………2本
  - 昆布だし……………1と1/2カップ
  - A 塩……………少々
  - 酒……………大さじ1

- 作り方【約5分】
- 1 はまぐりは砂出しをして(時間外)、殻と殻をこすり合わせるようにして洗う。
  - 2 鍋に昆布だし、1を入れて、中火で煮る。殻が開いたらアクを取り、はまぐりは椀に移す。
  - 3 2の鍋にAを加えて味をつけ、椀に注ぐ。三つ葉を添える。

### ① さわらとアスパラの簡単フライ

材料(1人分)

さわら(切身).....1切れ  
**A** [ 塩、こしょう...各少々  
 小麦粉・大さじ1と1/2  
**B** [ 水.....大さじ1  
 パン粉.....適量  
 グリーンアスパラガス・2本  
 揚げ油.....1カップ

作り方(約10分)

1 さわらはひと口大に切って**A**をふり、溶いた**B**、パン粉の順につける。  
 2 1、3cmの長さに切ったアスパラを、揚げ油で焼き揚げにする。

### ② 絹さやとウィンナーのチーズ焼き

材料(1人分)

絹さや.....4枚  
 ウィナーソーセージ・2本  
 コーン(缶詰).....大さじ1/2  
 トマトケチャップ・小さじ1  
 ミックスチーズ.....10g

作り方(約10分)

1 絹さやは筋を取って半分に、ウィナーは小口切りにする。  
 2 アルミ箔に1、コーンを入れる。ケチャップをかけてミックスチーズをふり、オーブントースターで4~5分焼く。

### ③ 菜の花ごはん

材料(1人分)

ごはん.....200g  
 菜の花.....1/4把  
 錦糸卵(市販).....4g

作り方(約5分)

1 耐熱皿に菜の花を入れ、ラップをして電子レンジで30秒加熱して細かく刻む。  
 2 あたたかいごはんに1、錦糸卵を混ぜる。



1人分	
熱量	732kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	24.5g
炭水化物	90.3g
食塩相当量	4.4g
カルシウム	179mg
塩分	1.9g

..... March

## おやつ&スイーツ

## いちごのムース

15分

### 材料(2個分)

いちご.....100g  
牛乳.....100ml  
砂糖.....25g  
生クリーム.....100ml  
バニラエッセンス.....少々  
A [ゼラチン.....5g  
水.....大さじ2  
B [飾り用のいちご、  
ミントの葉.....各適量

### 作り方

- 1 いちごはフォークの背でつぶす。
- 2 耐熱皿にAを入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- 3 鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。1、2、生クリーム、バニラエッセンスを加え、氷水をあてて、とろみがつくまで混ぜる。
- 4 3を器に流し、冷蔵庫で20分ほど冷やし固める(時間外)。Bを飾る。

1個分	
熱量	308kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	21.6g
炭水化物	20.8g
糖質	0.9g
食物繊維	
カルシウム	84mg
塩分	0.4g

