

築地発 食事バランスガイド

～春のレシピ～



総エネルギー 723kcal (1人分)

- タケノコと桜エビの炊き込みご飯
- 春キャベツのコールスローサラダ
- タイのゴマ和え
- アサリと梅塩昆布のお吸い物
- フルーツヨーグルト

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1.5つ	2つ	2つ	1つ	1つ

タケノコと桜エビの炊き込みご飯



材料（4人分）

米 2合、水 360ml、桜エビ(干) 10g、
タケノコ(茹でたもの) 100g、
グリーンピース(生) 30g、
A (酒 大さじ2、塩 小さじ1/2、
濃口しょうゆ 小さじ1/2)

作り方

1. 米は洗ってザルにあけ、分量の水と桜エビと共に30分以上置く。
2. タケノコは一口大の大きさに薄切りにする。
3. 1にAを入れてさっと混ぜ、2を加えて炊く。
4. グリーンピースは塩茹でておく（分量外）。
5. 3が炊き上がったら10分ほど蒸らし、4を入れて混ぜ、器に盛り付ける。

春キャベツのコールスローサラダ



材料（4人分）

キャベツ 1/3個(340g)、酢 大さじ2、
サラダ油 大さじ2、砂糖 小さじ1/2、
塩小さじ 1/2、こしょう 少々、
パセリ 適量

作り方

1. キャベツは1cm角に切り、塩をまぶしてよくもむ。
2. 1がしんなりとしたら水気を切り、酢、サラダ油、砂糖を加えてよく和え、こしょうで調味する。
3. 器に盛り付け、最後にパセリを散らす。

タイのゴマ和え



材料（4人分）

マダイ(刺身用)240g、ヤマイモ240g、糸ミツバ 20g、濃口しょうゆ大さじ2、白すりゴマ 大さじ3、刻み海苔 適量

作り方

1. マダイは棒状に切る。ヤマイモは皮をむき、棒状に切ったら酢水（分量外）にさらす。糸ミツバは根元を切り落とし、2 cm程度の長さに切る。
2. ボールにしょうゆと白すりゴマを合わせてまぜる。
3. 2に1を加えて混ぜ、器に盛って刻み海苔を散らす。

アサリと梅塩昆布のお吸い物



材料（4人分）

アサリ(殻つき) 300g、梅干し大2個、塩昆布4g、貝割れダイコン1/2パック、水4カップ

作り方

1. アサリはあらかじめ砂抜きをしておく。
2. 梅干しは種を除いてほぐし、塩昆布と一緒にお椀に入れておく。
3. 貝割れダイコンは根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
4. 鍋に1と水を入れ煮立て、あさりの口が開いたら2の器に注ぎ、3を添える。

フルーツヨーグルト



材料（4人分）

イチゴ 20個程度(180g)、
バナナ 1本(120g)、
プレーンヨーグルト 320g、
蜂蜜 大さじ2、
ミントの葉(飾り)

作り方

1. いちごは洗ってへたを取り、バナナは皮をむいて一口大に切る。
2. ヨーグルトはキッチンペーパーに包んで、ザルにのせて水気を切っておく。
3. 1と2を器に盛り付け、お好みで蜂蜜をかけて、ミントの葉を飾る。

※ 野菜の重量はあくまでも目安量であり、皮や根などの廃棄分も含まれます。

メニュー名	エネルギー	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
タケノコと桜エビの炊き込みご飯	297kcal	0.9g	61mg	1.6g	0.8g
春キャベツのコールスローサラダ	88kcal	6.7g	52mg	1.5g	0.7g
タイのゴマ和え	203kcal	10.4g	105mg	2.0g	1.2g
アサリと梅塩昆布のお吸い物	12kcal	0.1g	29mg	0.3g	1.7g
フルーツヨーグルト	123kcal	2.5g	106mg	0.9g	0.1g