

# 4月の健康ごはん



・鮭のおにぎらず  
・洋風おにぎらず

・つぼみ菜ののり和え  
・新たまねぎのスープ

4月の「健康ごはん」は簡単なのに、手作り感満載の2種類の【おにぎらず】です。

手軽に作れて、中の具の工夫で、主菜も兼ねられ、栄養バランスも整う嬉しいメニューです。



レットトライ!【おにぎらず】

## 鮭のおにぎらず・洋風おにぎらず

2人分

【鮭のおにぎらず】

のり 1枚  
ごはん 160g  
甘塩鮭 1/2切れ  
酒 適量

<タルタルソース>

ゆで卵 1/2個  
らっきょう(刻み) 1個  
パセリ(刻み) 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1

【洋風おにぎらず】

のり 1枚  
ごはん 160g  
豚ロース肉(生姜焼き用) 30g  
塩 少々  
こしょう 少々  
小麦粉 少々  
しめじ 15g  
オリーブ油 小さじ1  
グリーンリーフ 適量

A トマトケチャップ

酢 小さじ1強  
中濃ソース 小さじ1/2強  
みりん 小さじ1・1/3  
しょうゆ 小さじ1  
水 小さじ1強



### 作り方

【鮭のおにぎらず】

- ①鮭を酒に浸し、塩分と臭味を取り、鮭を焼いて骨を取る。卵はゆでて刻み、らっきょう、パセリ、マヨネーズと混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ②ラップの上のにりを置き、のりに対してひし形にごはんの半量を広げ、ほぐした鮭とタルタルソースを乗せ、残りのごはんをかぶせる。
- ③のりの四隅を折って、四角にし、ラップで包み、形を整えて半分に切る。

【洋風おにぎらず】

- ①豚肉に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を両面きつね色に焼く。しめじを炒め合わせ、Aを加えて全体を煮からめる。
- ③ラップの上のにりを置き、ごはんの半量を広げ、グリーンリーフを敷く。②をソースごとのせ、残りのごはんをかぶせ、のりを折ってラップで包み、形を整えて半分に切る。



栄養量 1人当たり

【鮭のおにぎらず】 エネルギー 247Kcal / たんぱく質 9.6g / 脂質 8.5g / 炭水化物 31.3g  
カルシウム 18mg / 鉄 0.6mg / 食物繊維 0.8g / 食塩相当量 0.7g

【洋風おにぎらず】 エネルギー 217kcal / たんぱく質 6.6g / 脂質 5.2g / 炭水化物 33.9g  
カルシウム 12mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 1.1g / 食塩相当量 0.8g

旬のつぼみ菜とのりがベストマッチで美味!

## つぼみ菜ののり和え

### 材料 2人分

つぼみ菜	1/3株
油	小さじ1/2弱
水	小さじ1/2弱
A {	
にんにくすりおろし	少々
麵つゆ(2倍希釈)	小さじ2/3
ごま油	小さじ3/4
のり	1/2枚



### 作り方

- ①つぼみ菜は縦に放射線状に8等分に切る。のりは手でもんでおく。
- ②フライパンに油を熱し、つぼみ菜を強火で炒める。途中で分量の水を加え、歯ごたえが残るくらいにする。
- ③ボウルにAを入れつぼみ菜を和える。
- ④のりを加えて混ぜ合わせる。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 37kcal / たんぱく質 2.2g / 脂質 2.3g / 炭水化物 3.1g  
カルシウム 70mg / 鉄 1.3mg / 食物繊維 2.0g / 食塩相当量 0.1g

やさしい新たまねぎの甘さが口中に広がる!

## 新たまねぎのスープ

### 材料 2人分

新たまねぎ	1/2個
米	小さじ1/2
だし汁	360ml
A {	
塩	小さじ1/6弱
淡口しょうゆ	小さじ1/5強
オリーブ油	小さじ1/5
刻みパセリ	小さじ1/2



### 作り方

- ①新たまねぎの皮をむいて、くし型に4~6等分に切る。
- ②鍋に玉ねぎ、梅干しの種、米、だし汁を入れ火にかける。煮立ったら弱火で玉ねぎが軟らかくなるまで20分程煮る。
- ③Aで味を調えて、器に盛り、オリーブ油をたらしてパセリを散らす。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 20kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.5g / 炭水化物 3.6g  
カルシウム 9mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.5g







