

春菊とトマトのサラダ



材料 2人分

春菊 1束
ミニトマト 8個
桜えび 大2
A ポン酢 大1
ごま油 小1/2
わけぎ 大1

作り方

1. 春菊は葉先をちぎり冷水にさらし、水気をよく切る。ミニトマトは1/2~1/4に切る。桜えびはフライパンで乾煎りする。
2. ボウルに春菊とミニトマトをいれ、Aであえて器に盛り、桜えびを散らす。

葉酸	ビタミン B6	ビタミン B12	カルシウム	鉄
97 µg	0.09 mg	0.6 µg	152 mg	1.0 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
37 kcal	4.0 g	0.8 g	3.5 g	0.6 g

春菊の白和え



材料 2人分

春菊 150g
A だし汁 小2
薄口しょうゆ 小1
もめん豆腐 150g
B 白すりごま 15g
砂糖 大1
塩 ミニ 1/2 (0.5g)
しょうゆ 適量

作り方

1. 春菊は葉と茎に分けて茹で、水切りをして3~4cmに切り、Aをかける。豆腐はキッチンペーパーにくるみ500wのレンジで1分加熱し、水気を切る。
2. ボールにBを合わせ、水切りした豆腐を加えて滑らかになるよう泡だて器で混ぜる。
3. しょうゆで味を調べ、の春菊を汁気を軽く絞りながら加えて和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
164 µg	0.19 mg	0.0 µg	271 mg	2.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
134 kcal	8.4 g	7.4 g	10.2 g	0.9 g

その他(春菊・豆苗など)

豆苗ともやしの名ムル



材料 2人分
 豆苗 1袋
 もやし 1/2袋
 にんじん 1/4本

合わせ調味料 A
 しょうゆ 大 1/2
 みりん 小 1/2
 砂糖 小 1/4
 ごま油 小 1/2
 酢 大 1/2
 白ごま 少々

作り方

1. 豆苗は3等分の長さに切り、にんじんは細切りにする。Aは合わせておく。
2. 材料をすべて、サッと茹でて水切りし、熱いうちにAの調味料で和える。

葉酸	ビタミン B₆	ビタミン B₁₂	カルシウム	鉄
81 µg	0.14 mg	0.0 µg	33 mg	0.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
50 kcal	3.4 g	1.7 g	6.4 g	0.7 g

卵とサニーレタスのオイスター炒め



材料 2人分
 卵 Mサイズ 2個
 酒 小1
 サニーレタス 120g
 オイスターソース 小2
 水 小2
 サラダ油 小2

作り方

1. サニーレタスを大きめにちぎる。
2. 卵と酒をよく混ぜ合わせる。オイスターソースを同量の水とよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、卵をいれ大きくかき混ぜながらサニーレタスを加える。更に炒め、サニーレタスがしんなりしたら、のオイスターソースで味付けし器に盛る。

葉酸	ビタミン B₆	ビタミン B₁₂	カルシウム	鉄
94 µg	0.09 mg	0.6 µg	67 mg	2.1 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
131 kcal	7.3 g	9.3 g	3.3 g	0.9 g

その他（春菊・豆苗など）

アスパラのりあえ



材料 2人分
 グリーンアスパラガス 1束
 青のり 大1
 食塩 少々
 オリーブ油 大1

作り方

1. アスパラガスは固い根元を切り落とし、ところどころ皮をむき、斜め切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、さっと炒めて青のりと塩で味を調える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
87 µg	0.06 mg	0.2 µg	12 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
29 kcal	1.3 g	2.1 g	2.0 g	0.5 g

アスパラとパプリカの梅和え



材料 2人分
 グリーンアスパラガス 100g
 パプリカ 1/2個 20g
 梅肉 1/2個分
 かつおぶし 5g
 めんつゆ(ストレートタイプ)
 小1と1/3

作り方

1. アスパラは斜め切り、パプリカは横半分に切ってから千切りにする。
梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
2. 沸騰した湯でアスパラを茹で、パプリカはさっと茹でる。水気をきり、冷ます。
3. 刻んだ梅肉、かつおぶし、めんつゆと茹でたアスパラとパプリカを加え、和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
107 µg	0.12 mg	0.3 µg	13 mg	0.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
31 kcal	2.5 g	0.2 g	5.5 g	0.5 g

その他(春菊・豆苗など)

彩りあえ



材料 2人分

もずく(味つき) 1パック
 刻み昆布(乾燥) 3g
 三つ葉 30g
 大根 70g
 にんじん 15g
 きゅうり 20g

合わせ酢
 酢 小2
 砂糖 小1

作り方

1. 刻み昆布は水で戻して、長ければ食べやすい長さに切る。
三つ葉も食べやすい長さに切り、熱湯でサッと茹でて水にとり、水気を切る。
2. 大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
3. ボールにもずくを汁ごと入れ、合わせ酢を加えて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
20 µg	0.03 mg	0.1 µg	29 mg	0.5 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
24 kcal	0.5 g	0.1 g	5.9 g	0.3 g

その他(春菊・豆苗など)

豆腐入りずんだもち（手作り）



材料 2人分

ずんだあん
 枝豆（さやなし） 150g
 はちみつ 大1
 無調整豆乳 大1
 白玉粉 50g
 絹ごし豆腐 75g

作り方

1. ずんだあん

枝豆はやわらかめにゆでてサヤから出し、薄皮をむく。

フードプロセッサー（すり鉢でもよい）に入れて、はちみつを加え、細かくつぶす。

2. 白玉粉と豆腐をよく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるよう豆乳で調整する。

3. を24個に丸めて、沸騰した湯にいれ、浮き上がってきたら冷水にとる。

水気を切って器に盛り、 をかける。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
123 μg	0.09 mg	0.0 μg	40 mg	1.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
183 kcal	8.0 g	3.8 g	28.6 g	0.0 g



その他（春菊・豆苗など）