

～ 春のハチミツ尽くし MENU～

## A 白身魚のハチミツトマト煮

## B ピリ辛ハチミツそばろ丼

【 共 通 】

副 菜： ① 小松菜とツナのハチミツ胡麻和え

② ジャガイモのハニーバターソテー

デザート： ③ ハチミツレモンゼリー

(盛り付け例)



A 白身魚のハチミツトマト煮



B ピリ辛ハチミツそばろ丼

栄養成分	A	B
エネルギー	798kcal	888kcal
たんぱく質	32.0g	31.1g
脂質	19.1g	29.1g
炭水化物	122.5g	121.3g
食塩相当量	3.5g	3.9g

	適正比率(%)	A 比率(%)	B 比率(%)
たんぱく質(P)	13~20(16.5)	16	14
脂質(F)	20~30(25)	21	30
炭水化物(C)	50~65(57.5)	63	57

評価方法:七訂計算値をそのまま表記(八訂は 1-1 レシピ参照)、ごはん:200g として計算  
みそ汁:34kcal,たんぱく質 2.0g,脂質 0.9g,炭水化物 4.0g,食塩相当量 1.4g として計算

## A 白身魚のハチミツトマト煮

トマトの酸味とハチミツのまろやかさがマッチした優しい味わいのトマト煮。  
ナスやピーマンを加えてもおいしい。



栄養成分	1人分
エネルギー	178kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	7.2g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.8g

### 材料／2人分

- 白身魚(切り身) …2切れ 200g
- 玉ねぎ …50g
- A { カットトマト缶詰 …100g
- 水 …50cc
- ハチミツ …大さじ 1/2
- 塩 …少々
- オリーブオイル …大さじ 1
- にんにく(みじんぎり) …1かけ

### 作り方

- 1 白身魚は一口大に切って軽く塩を振る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。色が変わったら白身魚を皮目からさっと焼く。
- 3 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。Aを加えて蓋をして5分ほど煮、塩で味を調える。

### Point

- ◆ 白身魚はタラがおすすめ。塩味のついていないものを使用する。
- ◆ 魚を焼くときは表面に火を通す程度でOK。
- ◆ ナスやピーマンを加えてもおいしい。

## B ピリ辛ハチミツそぼろ丼

ほどよいピリ辛の豆板醤がアクセントでごはんがすすみます。

卵、ひき肉の順で作ればフライパン1つで洗い物も少なく簡単です。



栄養成分	1人分
エネルギー	604kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	17.7g
炭水化物	82.4g
食塩相当量	1.2g

※ごはん 200g として計算

### 材料/2人分

A	卵	…2個
	ハチミツ	…小さじ1
	塩	…少々
油	…小さじ1/2	
豚ひき肉	…120g	
B	ハチミツ	…大さじ1/2
	しょうゆ	…小さじ1
	酒	…小さじ1
	豆板醤	…小さじ1/2
	しょうが(すりおろし)	…小さじ1/2
ごはん	…適量	
小ねぎ	…適量	

### 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。フライパンに油を弱火で熱し、Aを流し入れ、菜箸でかき混ぜながら加熱し、炒り卵を作る。
- 2 フライパンで豚ひき肉を肉から出る油で炒める。肉がほぐれたらBを混ぜ合わせて加え、なじむまで炒める。
- 3 器にごはんを盛り、1、2をのせ、小ねぎを散らす。

### Point

- ◆ 卵、ひき肉の順で作ればフライパン一つで作れます。
- ◆ 卵は加熱しすぎるとかたくなるので、ぼろぼろになったら火からおろす。

# ① 小松菜とツナのハチミツ胡麻和え

電子レンジで簡単調理。食卓の彩りにも。コクのあるみそだれは他の料理にも使えます。



栄養成分	1人分
エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	5.0g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.5g

## 材料／3人分

- 小 …200g
- ツナ缶詰(油漬) …1缶 70g
- ※水煮でもよい
- A { みそ …小さじ2
- ハチミツ …小さじ2
- すりごま(黒) …大さじ1
- 顆粒和風だし …小さじ1/2

## 作り方

- 1 小松菜を3cm長さに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。冷水にさらし、水気を絞る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、1、ツナを汁ごと加えて和える。

## Point

- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。
- ◆ 加熱後の小松菜の水気はしっかりと絞る。
- ◆ コクのあるみそだれは肉や魚、ふろふき大根や田楽など万能に使える。

## ② ジャガイモのハニーバターソテー

アスパラガスやスナップエンドウを加えてもおいしい。おやつやおつまみにもおすすめ。



栄養成分	1人分
エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.5g
炭水化物	17.3g
食塩相当量	0.8g

### 材料／2人分

ジャガイモ	…200g	
バター(有塩)	…20g	
A {	ハチミツ	…大さじ1
	塩	…小さじ1/3
	黒コショウ	…適量

### 作り方

- 1 ジャガイモの皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 2 1の水気を切り、耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- 3 フライパンにバターを中火で熱し2を焼く。
- 4 全体に焼き色が付いたら火を弱めAを加えてよく絡める。
- 5 器に盛り、好みに黒コショウをかける。

### ③ ハチミツレモンゼリー

混ぜて冷やすだけ、失敗なしの簡単さわやかゼリー。食欲がないときにも食べやすい。



栄養成分	1人分
エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.0g

#### 材料／4人分

お湯 …300cc

粉ゼラチン …5g

ハチミツ …大さじ 3

レモン汁 …大さじ 1/2

#### 作り方

1 材料を全て混ぜ合わせる。

2 型に流し、冷やし固める。

#### Point

- ◆ 好みに応じてハチミツやレモン汁の量は調整する。
- ◆ 少量の塩を加えたり、輪切りレモンを浮かべたりのアレンジもおすすめ。
- ◆ 細かくゼリーをほぐしてサイダーをかけてもおいしい。