

春野菜を美味しく ～簡単サラダとミネストローネ～



<献立>

- ・オニオンサラダ
- ・ミネストローネ
- ・ポーチドエッグ
- ・玄米ごはん（金のいぶき）

熱量
503cal

炭水化物
77.5g

食塩
2.0g

【オニオンサラダ】

（材料：1人分）

新玉ネギ	50 g	① 新玉ネギは縦半分に切ってから、輪切りの方向に薄切りにし冷水にさらす。春菊は葉を摘む。 ② 水気を切った玉ネギと春菊を盛り、カツオ削り節、春菊と彩り良く盛る。 ③ 黒コショウをふり、醤油とオリーブオイルをかけて混ぜながらいただく。
春菊(葉)	3 g	
カツオ削り節	2 g	
濃い口醤油	小さじ 1/5	
オリーブ油	小さじ 1	
黒コショウ	適量	

【ミネストローネ】

（材料：4人分）

春キャベツ	200 g	① キャベツは1.5cm角、玉ネギは1cm角、人参は1cmのさいの目に着る。ニンニクはみじん切り、ホールトマトはざく切りにする。 ② 鍋にオリーブ油とニンニクを加え弱火で炒める。香がでたら玉ネギ・人参を加えしんなりするまで炒める。 ③ キャベツを加え全体を炒め、トマトと水を加え煮立ったらアクを除き、コンソメ、ミックスビーンズ、(あればローリエ)を加え30分コトコト煮る。 ④ 仕上げに塩・コショウで味を調える。器に盛り、ポーチドエッグをのせアクセントに黒コショウをふる。
玉ネギ	160 g	
人参	100 g	
トマト水煮	200 g	
ミックスビーンズ	120 g	
ニンニク	8 g	
オリーブ油	小さじ2	
コンソメキューブ	2コ	
水	80 ml	
食塩	0.8 g	
コショウ	適宜	

【ポーチドエッグ】

（材料：1人分）

卵	1コ	① できるだけ新鮮な卵を用意する。卵を小さい器に静に割り入れ、酢を回しかけて5分ほど置く。 ② 小鍋に湯を沸かし酢を少々加える。煮立ったら、火力をおさえて湯がたぎらないようにして①の卵を静に流し入れ、卵白をまとめるよう静に上部を箸で押さえ、4-5分好みの硬さにゆで、冷水にとる。
酢	小さじ 1/2	

ミネストローネ1人分の材料



野菜をよく炒めることで、野菜の自然な甘みが引き立ちます。ミックスビーンズを加え、食物繊維をアップしました。

オニオンサラダ1人分の材料



ドレッシングを使わずに、食卓で直接黒コショウとオリーブオイルをかけていただきます。カツオの旨味で醤油なしでも美味しいです。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★オニオンサラダ							
新玉ネギ	50	19	0.5	0.0	4.4	0.8	0.0
春菊(葉)	3	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
カツオ削り節	2	7	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	1	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
黒コショウ	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		66	2.2	4.0	4.7	0.9	0.1
★ミネストローネとポーチドエッグ							
キャベツ	50	12	0.7	0.0	2.6	0.9	0.0
玉ネギ	40	15	0.4	0.0	3.5	0.6	0.0
人参	25	9	0.2	0.0	2.2	0.6	0.0
トマト水煮	50	10	0.5	0.0	2.2	0.7	0.0
ミックスビーンズ	30	40	2.8	0.0	7.0	2.1	0.2
ニンニク	2	3	0.1	0.0	0.6	0.1	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
コンソメキューブ	2.6	6	0.2	0.0	1.1	0.0	1.3
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵	50	76	6.2	5.0	0.2	0.0	0.2
小計		189	11.1	7.0	19.4	5.0	1.9
★玄米(金のいぶき)							
玄米	150	248	4.2	2.0	53.4	2.1	0.0
小計		248	4.2	2.0	53.4	2.1	0.0
合計		503	17.5	13.0	77.5	8.0	2.0

★栄養士からのコメント★

春野菜が美味しい季節です。キャベツはせん切りサラダも美味しいですが、今回はミネストローネにたっぷり加え、やさしい甘みのスープにしました。まとめて作りおきすると便利なスープです。しかし、キャベツや玉ネギをたっぷりつかっても、食物繊維は以外に摂れないものです。そこでミックスビーンズを加えました。最近では、缶詰やレトルトパウチで少量から手に入りますので、サラダに加えたりご活用ください。

また、オニオンサラダはドレッシングではなく、オリーブオイルをかけていただきます。サラダのように加熱しないでいただく場合はエキストラバージンオイルがお勧めです。オリーブオイルは悪玉コレステロールを下げてくれるオレイン酸が豊富で、油が酸化しにくいという特徴があります。しかし、エネルギーは他の油と同様に大さじ1杯で約100kcalありますので、摂りすぎには注意しながら、上手に活用してください。