

南区

白身魚のソテー にんじんの明太子和え
春キャベツと帆立のスープ スズメヨーグルト

献立作成：南区の食“風土”を考える会



【一人分の栄養価】

エネルギー：637kcal
たんぱく質：38.8g
脂 質：11.8g
炭水化物：91.9g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：160.5g



主食 ごはん 1人分 150g

主菜 白身魚のソテー 菜の花添え

材料（2人分）

白身魚（切り身） 2切れ(160g)
塩 ひとつまみ(0.8g)
菜の花 2本
ミニトマト 2個

【マッシュポテト】

じゃがいも 中1個(約 160g)
砂糖 小さじ 1
牛乳 大さじ 2強
こしょう 適宜
木の芽 or ハーブ類 適宜
小麦粉 小さじ 2
ごま油 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

- ① 白身魚全体に塩を振って、10分置く。
- ② 菜の花はゆで、食べやすい大きさに切る。
ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。
- ③ 【マッシュポテトを作る】
じゃがいもの皮をむき一口大に切る。
鍋に、じゃがいもが浸かるくらい水を入れ、砂糖を加え中火にかける。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまでゆでた後、水気を切り、つぶす。
牛乳を加えながらなめらかにし、お好みでこしょうとハーブを混ぜる。
- ④ ①の水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
フライパンにごま油をひき中火にかけ、魚の皮を下にして並べ入れる。
両面をこんがり焼き、火が通ったら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに②の菜の花を入れ、しょうゆを回し入れ軽く炒める。皿に盛りつける。

副 菜 にんじんの明太子和え

材料（2人分）

にんじん	1/2 本(75g)
からし明太子	小 1 腹(20g)
ごま油	小さじ 1
こしょう	適宜

作り方

- ① にんじんはよく洗い、皮付きのまま7～8cm長さのせん切りにし、さっとゆでる。
- ② ほぐした明太子に①のにんじん・ごま油を加え、和える。こしょうで味を調える。

汁 物 春キャベツと帆立のスープ

材料（2人分）

春キャベツ	1/8 個(100g)
新たまねぎ	中 1/2 個(100g)
水	3 カップ(600ml)
帆立貝柱(缶詰)	1 缶(135g)
塩	ひとつまみ(0.5g)
黒こしょう	少々

作り方

- ① キャベツをざく切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にたまねぎと水を大さじ1(分量外)入れ、少し色づくまで中火で加熱する。
- ③ ②にキャベツと水を加え、沸騰したら帆立を缶汁ごと加える。蓋をして5～6分煮立て、塩・こしょうで味を調える。

デザート 季節の果物のスズメヨーグルト*添え

材料（2人分）

無糖ヨーグルト	1/4 カップ(50g)
好みの果物	適量

作り方

- ① 小さめのザルに丈夫なキッチンペーパーをひいてヨーグルトを入れ、下にボウルを重ねて水切りする。
 - ② 好みの果物を添えて盛りつける。
- *…トルコ語で「SÜZME YOĞURT」水切りヨーグルトのこと。

★今回は“春”におすすめのメニューです

春に向く献立として、主菜に菜の花、副菜のスープに春キャベツと新たまねぎ、デザートにいちごを取り入れました。

食卓に旬を取り入れることで、1 年のうち最も美味しく新鮮な時期の食材を味わうことができます。また、旬の食材は市場に豊富に出回り、価格も安定していることから、手に入りやすいです。

春キャベツは柔らかく甘みがあります。新たまねぎも水分が多く甘みが強いです。

限られた時期しか手に入りにくいですが、食事を通して四季の移ろいを楽しみましょう。

＜野菜のアレンジ例＞

春野菜が手に入らない場合は、その時期の旬の食材に変えて楽しみましょう！

菜 の 花…ブロッコリー、アスパラガス

春キャベツ…普通のキャベツ、白菜

新たまねぎ…普通のたまねぎ、長ねぎ

