



- 1 段目 とびっこ、サーモン、鯛、
型抜きしたにんじん、枝
豆、錦糸卵
- 2 段目 酢飯
- 3 段目 きゅうり、にんじん
- 4 段目 酢飯
- 5 段目 サケフレーク
- 6 段目 酢飯

五目ちらしの素で具材たっぷり簡単！

カップ寿司

材料 (200ccのグラスで4～6個)

C. 五目ちらしの素 1袋 お米1.5合 サー
モン、鯛、きゅうり、にんじん、枝豆、
とびっこ、サケフレーク、錦糸卵、さやいん
げん など…お好みのもの

作り方：

①炊きたてのご飯にちらし寿司の素を入れ
混ぜる。

②カップに酢飯と具材を交互に重ねていき
ます。

※自分で好きに盛り付けていくこともでき
るので、子ども用にも大人用にもできます。

人参を輪切りにして、電子レンジで加熱しハ
ートや花の型を抜いたり、お刺身をのせて海
鮮にしたり、小さいカップで、いろいろアレ
ンジしてみてね♪



C. 五目ちらしの素
(2人前×2袋)

5種の具材入り、炊き立てご飯
に混ぜるだけ！これからの子
どもの日やお祝いのごちそう
にもおすすめ！

今月は…

春の野菜と春のお祝いレシピ



春キャベツと豚バラの蒸し煮

材料:キャベツ400g C. もやし1袋(250g) じゃがいも1個
人参50g にら半束 ぶなしめじ1株 豚バラ肉200g オリー
ブ油大さじ1 ポン酢やドレッシングなどお好きなタレ

作り方：

①野菜を食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは、切ったあと耐熱
容器に入れ、電子レンジであらかじめ加熱すると調理時間を短縮
できる) 切った野菜は油を引いたホットプレート (または、フラ
イパン) に平たくなるように盛る。

②①の上に豚バラ肉をまんべんなくのせて、蓋をして180℃ (中火)
で蒸し煮にする。

③肉に火が通ったらお好きなタレ (ポン酢、胡麻ドレッシング、青
しそドレッシング) などをかけてどうぞ。

キャベツ



レシピで使った食材の豆知識

キャベツが、日本に渡来したのは18世紀
初めで、当時の物は球状にならないもので、
観賞用のハボタンとして改良されました。
明治時代から食用として栽培され始め、洋
食を食べる機会が増えた昭和時代に栽培が
拡大しました。

今や、鍋に、炒め物に、揚げ物の付け合
わせにと、私たちの食卓に欠かせない野菜
となり、1年中購入することが出来ます。

1年中購入出来ますが、時期で特性が変
わります。これからの時期流通し始める春キ
ャベツは、葉が柔らかくそのままでも甘味は
あるのが特徴です。冬キャベツは、身がしま
っていて、熱を加えると甘味が出ます。

キャベツの栄養

キャベツには、丈夫な骨の形成や止血に
関与するビタミンK、風邪予防や疲労回復
に効果的なビタミンC、腸内環境を整える
食物繊維が豊富に含まれています。さらに、
キャベツから名前がとられたキャベジン(ビ
タミンU)と呼ばれる胃腸の粘膜を正常に保
つ効果がある成分が含まれています。

キャベツのビタミンCは、捨ててしま
いがちな、外葉と芯の周りに多く含まれてい
ます。また、外側の緑色の濃い部分にはベ
ータカロテンが含まれています。

ビタミンCやベータカロテンといった水
溶性ビタミンは、水に溶けやすいため、切
ったキャベツを水につけたままにするとど
んどん溶けだしてしまうので、サッと洗い
ましょう。逆に、この性質を利用して、ス
ープにすると、溶けだしたビタミンを一
緒にとることができます。また、ビタミンC
は鉄分の吸収を助けてくれるので、鉄分が
多く含まれる豚肉と相性が良いです。

サーモン



日本で、鮭も鱒もサーモンと呼ぶ場
合があります。鮭も鱒もサケ目サケ科
の魚で生物学的な明確な違いがありま
せん。普段よく食べられているシロサ
ケが主に鮭と呼ばれますが、サケ科の
魚は育った環境で呼び名が変わる種類
のものを含め、様々な呼ばれ方があり
ます。呼び名については、欧米は、海
で育ったものをサーモン、淡水で育っ
たものをトラウトと呼んでいます。し
かし、日本ではサーモンと記載があっ
ても完全淡水養殖の場合もあり、この
限りではないと考えられます。

鮭・鱒とも古くから日本人に愛され
ている魚です。古代の遺跡からシロサ
ケやサクラマスなどの遺骨が出土したり、
奈良時代に国ごとの地理的特徴を記し
た風土記には、鮭や鱒が漁獲される川
の記載がされたりしています。

実は白身魚です。

身が赤いのは、エビやカニに多く
含まれているアスタキサンチンによ
るものです。肌の潤いを保ったり、
眼の疲労感を軽減したり、様々な効
果がある成分です。他にもビタミン
類やDHA、EPAなどを豊富に含
んでいます。

含まれているアスタキサンチンや
ビタミンD、ビタミンEは油と一緒
に食べると効率よく摂取することが
できるそうです。