



春色ごはん

彩り豊かで華やかな季節、“春”がやってきました。
花見、春フェア、歓送迎会など、春の催事が続くシーズンには、
ちらし寿司や炊き込みご飯など季節感あふれるごはんがぴったりです。
見た目からも春を感じられる華やかな一皿を紹介します。
ぜひ自分だけのお気に入りのごはんメニューを見つけてください！

1品で主役級！ 春色ごはん

春の定番カラー（ピンク・黄色・緑）の3色の食材を使用した春色のごはんメニューをご紹介します！
鮮やかな緑色のお野菜たちが彩りのアクセントに。



海老レタスチャーハン

茶色っぽく仕上がりがちなチャーハンもレタスを加えれば一気に春色に！レタスは最後に加えてシャキシャキに仕上げると絶品です。



カップちらし寿司

春の訪れを感じる、彩り豊かなちらし寿司。
一人分ずつカップスタイルに仕立てればサイドメニューにもピッタリ。ブロッコリーときゅうりで作ればお子様受けもばっちりです！



筍と菜の花の炊き込みご飯

ご飯もの好き必見！食物繊維が豊富な筍と一緒に炊いて香りもいただいて！
菜の花をあしらえば、一層春らしく仕上がります。

春のローストビーフ丼

【使用青果例】 スナップエンドウ、ラディッシュ、ルッコラ



【調理時間】 約20分

【材料】

・スナップエンドウ	20g	・白米	2人分
・ラディッシュ	1個	★ソース	
・ルッコラ	5g	・赤ワイン	小さじ1
・錦糸卵	20g	・バルサミコ酢	大さじ1
・ローストビーフ	7枚	・醤油	小さじ1
・ピンクペッパー	適量	・はちみつ	小さじ1

【作り方】

- ① スナップエンドウは茹で、ラディッシュはスライスし、ルッコラと合わせて水洗いして水気をよく切ります。
- ② 卵を薄く焼いて細切りにし、錦糸卵を作ります。
- ③ 皿にご飯を盛り、①の野菜と錦糸卵、ローストビーフ、ピンクペッパーをトッピングし、★ソースを皿にかけて完成です。

【使用した青果の特徴】

スナップエンドウ



4～6月が旬で、肉厚なさやはサクサクとした食感が特徴です。甘みが強く、風味も良いため、子どもにも人気のある春野菜です。ゆでただけでサラダやおつまみとして手軽に楽しめます。

ラディッシュ



小さくて丸い形が特徴の赤いミニ大根です。サラダやピクルス、飾りつけなどに使われることが多く、スライスすると赤い皮と白い内側のコントラストが美しく、彩りを加える食材として優れています。



スナップエンドウやルッコラ、ラディッシュをのせて、彩り豊かで食感も楽しいローストビーフ丼をご紹介します！
春の景色を映した一皿をどうぞ！

雛祭りのデザートプレート

[使用青果例] いちご



[調理時間] 約25分

[材料1人分]

・いちご	6粒	・ミニどら焼き	1個
・求肥	2枚	・グラノーラ	小さじ1
・あんこ	大さじ2	・アイス	適量
・生クリーム	適量		

[作り方]

①いちご大福

求肥を切れ目を入れてへたを取ったいちごを1つのせて完成です。

②いちごどら焼き

市販のミニどら焼きに生クリームのをせ、1/2カットしたいちごをトッピングして完成です。

③和風いちごパフェ

カップにグラノーラを入れ、生クリーム→あんこ→いちごの順に重ねます。求肥やアイスをのせて完成です。

[使用した青果の特徴]

いちご



愛らしさと栄養価を兼ね備えた人気者！ビタミンCが特に多く、中くらいの大きさなら7～8粒で大人1日に必要な量の大半をカバーすることができます。日本各地で品種改良が重ねられ、品種によって様々な特徴がありますので食べ比べを楽しんで！



あんことの相性の良いいちごを和風デザートプレートに。パフェや大福やどら焼きに乗せるだけで春らしさがアップします。季節のフルーツでアレンジも可能です。