



1日350gとろう！

# 野菜料理レシピ 3月

簡単！時短！



周年スーパーに並んでいます旬は3月～5月。豆苗はえんどうの新芽とつる先5～10cmの若芽のこと。カロテンやビタミンC、E、B群、ミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。さやえんどうのような甘い香りとシャキシャキの歯ざわりを残すためにも、強火でサッと火を通すなど加熱時間を短くするのがおすすめです。

## 豆苗と鮭の和風クリームパスタ



### < 材 料 2人分 >

|            |       |
|------------|-------|
| スパゲッティ(乾)  | 120g  |
| 豆苗         | 1パック  |
| しめじ        | 1/2株  |
| 鮭          | 2切    |
| 牛乳         | 300ml |
| 小麦粉        | 大さじ3  |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2  |
| 砂糖         | 小さじ1  |
| 塩          | 少々    |
| こしょう       | 少々    |
| 有塩バター      | 20g   |

### < 作り方 >

- ① 鍋に湯を沸かし、記載されている茹で時間よりも1分短く茹でる。
- ② 豆苗は根を切り、2cm長さに切る。しめじは石づきを切りほぐす。
- ③ 鮭は酒をふり、10分程置いて水気を拭き取り、3等分に切り小麦粉大さじ1をまぶす。
- ④ フライパンにバターを溶かし、鮭を焼く。
- ⑤ 鮭に焼き色が付いたら豆苗、しめじを入れて炒める。
- ⑥ 全体がしんなりしたら、弱火にして小麦粉大さじ2を入れ、粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ⑦ 弱火のまま牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら塩こしょうで味を整える。
- ⑧ ⑦に茹でたスパゲッティを加えてソースを絡める。

## 豆苗とツナのマヨポン和え



### < 材 料 2人分 >

|      |       |        |
|------|-------|--------|
| 豆苗   | 1パック  |        |
| にんじん | 1/3本  |        |
| ツナ缶  | 1缶    |        |
| A    | マヨネーズ | 大さじ1   |
|      | ポン酢   | 大さじ1   |
|      | 砂糖    | 小さじ1/2 |
| いりごま | 適宜    |        |

### < 作り方 >

- ① 豆苗は根を切り、2cm長さに切る。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ ①、②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ④ ③の粗熱がとれたら水気を絞り、ツナ缶、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、いりごまをふる。

### 一人当たりの栄養量

|              | エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質   | カルシウム | 食物繊維 | 塩 分  |
|--------------|---------|-------|-------|-------|------|------|
| 豆苗の和風クリームパスタ | 632kcal | 33.6g | 28.6g | 194mg | 5.7g | 1.6g |
| 豆苗とツナのマヨポン和え | 186kcal | 10.6g | 13.9g | 22mg  | 2.4g | 1.2g |