

# 季節の野菜レシピ 4月

豆苗はエンドウの若芽とつるを摘み取ったもので、中国料理で使われます。線が細く、ひ弱な見た目ですが栄養価は高く、特にカロテンの含有量は野菜の中でもトップレベルです。加熱をするとかさが減るので食べやすくなります。選ぶ際は茎の部分がまっすぐに伸び、葉が青々としているものを選びましょう。



## 豆苗と豚肉のフライパン蒸し

### 材料〈2人分〉

豚もも薄切り肉 120g  
豆苗 1株  
もやし 1/2袋

A  
減塩しょうゆ 大さじ1.5  
酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
にんにくチューブ 小さじ1/3  
ごま油 小さじ2  
白いりごま 大さじ1

### 作り方

- ① 豆苗は根を切り、2cm長さに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに①の豆苗、もやしを広げてその上に豚肉を重ねないようにのせる。
- ④ 水100ml(分量外)を入れて蓋をし、10分程蒸す。
- ⑤ 肉に火が通ったら②のタレを回しかける。

## 豆苗とささみのわさびサラダ

### 材料〈2人分〉

豆苗 1株  
鶏ささみ 2本  
こしょう 少々

A  
マヨネーズ 大さじ2  
減塩しょうゆ 大さじ1  
練りわさび 小さじ1  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2



### 作り方

- ① 豆苗は根を切り、2cm長さに切ってサッと茹でて水気を切る。
- ② ささみは筋を取り、こしょうをふって耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱をする。
- ③ ②の粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 器に豆苗を盛り付け、その上にささみをのせ、ドレッシングをかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
フライパン蒸し	214kcal	21.4g	10.7g	53mg	2.6g	1.2g
わさびサラダ	163kcal	15.3g	10.0g	12mg	1.4g	1.2g