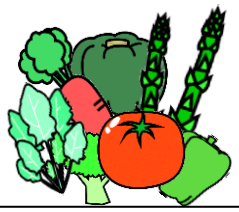

１日３５０ｇとろう！

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が旬は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

多治見市保健センター