

春野菜料理レシピ 5月



芽吹きやさしい色をした春野菜は、食感が柔らかく、活動が鈍かった冬の間体内にたまった毒素を排出する働きがあるとも言われる苦味の成分を含むものが多くあります。

～ ニラ ～

刺激的な香りと苦味の成分であるアリシンは、殺菌作用が強く、ビタミンB₁の吸収率を高めて疲労回復効果があると言われています。

ニラ入りコーンスープ

《作り方》

＜ 材料 4人分＞	
コーンクリーム缶	小1缶
卵	1個
〔 水	600cc
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
生姜汁	小さじ1
〔 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ニラ	40g
さやえんどう	20g

- ① ニラは3cm幅に切る。
- ② さやえんどうはスジをとり、斜め半分に切る。
- ③ 水とコンソメを鍋に入れて煮立てる。
- ④ コーンクリーム缶を加え、塩・こしょう・生姜汁で味を調え、さやえんどうを加える。
- ⑤ 再び煮立ってきたら、水溶き片栗粉・溶き卵の順に流し入れる。
- ⑥ 火を止めてニラを加え、器に注ぐ。

ニラのり和え

《作り方》

＜ 材料 2人分＞	
ニラ	100g
焼きのり	1.5枚
醤油	小さじ1.5
白いりごま	大さじ1
かつお節	少々

- ① ニラは洗いをきってラップで包み、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ② ①を2cmの長さに切る。
- ③ のりを手でちぎってボールに入れ、②と醤油、ごま、半量のかつお節を加えて和える。
- ④ 器に盛り、残りのかつお節をのせる。

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
コーンスープ	70kcal	2.5g	1.4g	13mg	1.3g	1.0g
のり和え	45kcal	3.2g	2.6g	82mg	2.4g	0.6g