



春野菜料理レシピ 5月



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

～ グリーンピース ～

グリーンピースにはカリウムや食物繊維なども多く含有しており、体内の余分なナトリウムの排出や便秘解消効果などが期待できます。

グリーンピースサラダ

< 材料 2人分 >

グリーンピース	80g
新玉ねぎ	40g
酢	小さじ4
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① グリーンピースは鍋に塩（分量外）を入れてやわらかくなるまで茹でる
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 新玉ねぎはスライスし、茹で上がったグリーンピースは水気を切り、ともに②に浸ける。
- ④ 10分ほどなじませたら、汁気を切って器に盛る。

グリーンピースのポタージュ

< 材料 4人分 >

グリーンピース	1・1/2カップ
たまねぎ	1/4個分
バター	大さじ1
生クリーム	100ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
固形スープの素	1個

< 作り方 >

- ① 鍋にバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを入れて、中火で透き通るまで炒める。
- ② グリーンピースを加えさっと炒め、水3カップ、塩、こしょう、固形スープの素を加えて煮た立てる。7分ほど豆がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④ 鍋に戻し、生クリームを加える。温かくしても、冷たくしてもよい。

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
グリーンピースサラダ	72kcal	0.5g	0.4g	16mg	3.4g	1.2g
グリーンピースのポタージュ	178kcal	5.5g	12.7g	23mg	4.2g	0.6g