



たじみの野菜

春野菜料理レシピ

4月



春の皿には苦味を盛り」といわれますが、日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。

春野菜らしい味覚を楽しむためには、せっかくの苦味や香りを失わないようにほどよく調理するのがポイントです。できるだけ新鮮なうちに調理したり、アクを抜きすぎないようにしたりして、苦味や香りを生かす工夫をしましょう。

～ 新たまねぎ ～

新玉ねぎは疲労回復の効能の他、“血液サラサラ”の血管年齢を上げてくれる作用があります。動脈硬化・糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を予防する効果もあります。皮が乾燥していない新玉ねぎは、傷みやすいので冷蔵庫の野菜室に置いて1週間位で使い切りましょう。

新玉ねぎとパプリカのサラダ

<材料4人分>

新玉ねぎ	1個
パプリカ	1/2個
A	{
オリーブオイル	小さじ2
酢	小さじ1
塩・こしょう	少々
バジル	少々

<<作り方>>

- ① 玉ねぎは半分に切り薄くスライスする。
(辛みがある場合は水にさらす)
- ② パプリカは縦半分に切り種を取り除き薄くスライスする。
- ③ A の調味料を合わせドレッシングを作り
①、②にさっと混ぜ合わせて器に盛る。

新玉ねぎのツナマヨステーキ

<材料4人分>

新玉ねぎ	1個
ツナ缶	小1缶
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	40g

<<作り方>>

- ① 玉ねぎを1cm位の輪切りにする。ツナ缶の油をきり、マヨネーズで和える。
- ② 油をひいたフライパンで玉ねぎを両面焼き、塩・胡椒で味を整える。
- ③ ②の玉ねぎに①のツナマヨとチーズを乗せ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。

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
新玉ねぎのサラダ	42kcal	0.6g	2.1g	12mg	1.0g	0.1g
新玉ねぎのステーキ	132kcal	6.3g	0.2g	74mg	0.8g	0.5g