



春は草や木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚めます。人の身体も細胞の働きが活発になり、冬の間溜め込んだ老廃物を、体外に排出しようとしています。春の野菜にはこの排毒を助ける働きをするビタミン、ミネラル、食物繊維や、薬理効果のある機能成分を含んだものが多くあります。また、春にはエネルギー上昇に合わせ、天に向かって伸びる野菜を食べると良いとも言われています。

～ チンゲンサイ ～

葉の緑色の部分には抗酸化作用の高いβ-カロテンやビタミンC等のビタミン類、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるので、疲れ目の改善や風邪の予防に効果が期待できるほか、肌を若々しく保つ働きもあります。



チンゲンサイのマヨネーズ炒め

< 作り方 >

- ① チンゲンサイは葉と軸に切り分け葉は5cm長さに切り、軸は4cm長さに切って縦に6等分に切る。
- ② 生椎茸は石づきを除いてスライス、かに風味かまぼこは粗くほぐしておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し①の軸と生椎茸を入れて加熱し、火がとおったら①の葉とかに風味かまぼこを加えてさっと混ぜしたらAで味付けして、味がなじんだら火を止める。



< 材 料 4人分 >

チンゲンサイ	320g
かに風味かまぼこ	4本
生椎茸	中3枚
サラダ油	小さじ1
A	
マヨネーズ	大さじ3強
醤油	小さじ1/2
胡椒	少々

チンゲンサイとはるさめのスープ

< 材 料 4人分 >

チンゲンサイ	200g
はるさめ	40g
しめじ	50g
ロースハム	薄切り4枚
生姜	2片
B	
鶏がらスープの素	4g
水	600cc
塩・胡椒	少々

< 作り方 >

- ① 春雨は熱湯で戻して水けをきり、食べやすい長さにカットする。チンゲンサイは葉と軸に切り分け葉は5cm長さ、軸は横に1cmに切る。ハムも1cm幅にスライスする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ② 鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら①を加えて一煮し、生姜のみじん切りと塩・胡椒で味付けする。



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
チンゲンサイのマヨ炒め	101kcal	2.6g	7.7g	76mg	1.5g	0.7g
チンゲンサイと春雨のスープ	67kcal	2.8g	1.8g	59mg	1.2g	1.0g