



# たじみの野菜

## 春野菜料理レシピ

5月



1日350gとろう！

「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。

### ～ 新玉ねぎ ～

新玉ねぎは疲労回復の他、“血液サラサラ”の血管年齢を若くする効用があります。また動脈硬化・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入れて1週間位で使いきりましょう。春にしか味わえないみずみずしい新玉ねぎを味わってください。

### 新玉ねぎの胡麻酢和え

<材料4人分>

新玉ねぎ	1個	
きゅうり	1/2本	
にんじん	1/4本	
A	すりごま	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1・1/2

\*1人分80gの野菜がとれます\*

<<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 きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
  - ③ A の調味料を合わせて和え衣を作り①、②を混ぜ合わせて器に盛る。
- ※すりごまを練りごまに変えてもおいしいです。

### 新玉ねぎのお好み風

<材料4人分>

新玉ねぎ	2個
溶けるチーズ	50g
お好みソース	少々
青のり	少々
花かつお	適量

\*1人分100gの野菜がとれます\*

<<作り方>>

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、1人分ずつ皿にのせる。
- ② 溶けるチーズをのせて、玉ねぎがしんなりとするくらいにレンジで加熱する。
- ③ お好みソース、青のり、花かつおをかける。

### 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
新玉ねぎの胡麻酢和え	50kcal	1.4g	1.4g	49mg	1.6g	0.2g
新玉ねぎのお好み風	92kcal	5.6g	3.3g	109mg	1.7g	0.6g