



春野菜料理レシピ 3月



野菜を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。

～ 菜ばな ～

菜の花は、ビタミンCがとても豊富に含まれていますが、その他にもビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。つぼみが締まっていて花が開いていないもの、大きさがそろっているもの、葉の色が濃いもの、茎の切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。辛し和え、炒め物、天ぷらなどがお勧めです。

菜ばなの胡麻酢和え



< 材 料 4人分 >

| | | |
|------|------|------|
| 菜ばな | 1袋 | |
| 切干大根 | 10g | |
| にんじん | 1/4本 | |
| A | 酢 | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | すりごま | 小さじ2 |

1人分約55gの野菜がとれます

< 作り方 >

- ① 菜の花は根元を少し切ってよく洗い、塩を入れた熱湯に根元から入れてゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよく絞る。
- ② 切干大根はさっと洗って水に浸けて戻す。固いのが苦手な場合は熱湯でゆでる。3～4cm長さに切り、水気をよく絞る
- ③ にんじんは皮をむいて干切りにし、ゆでる。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、菜の花、切干大根、にんじんを入れてよく混ぜる。

菜ばなの卵炒め



< 材 料 4人分 >

| | |
|--------|------|
| 菜ばな | 1袋 |
| ハム | 2枚 |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩、こしょう | 少々 |

1人分約35gの野菜がとれます

< 作り方 >

- ① 菜ばなは洗って根元を少し切り、3～4cm長さに切る。ハムは半分に切り、短冊切りにする。
- ② フライパンに半分の油を入れて熱し、卵を入れて大きめのスクランブルエッグを作り、取り出しておく。
- ③ フライパンに残りの油を熱し菜ばな、ハムを入れて炒め、卵を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

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 |
|-----------|--------|-------|------|-------|------|------|
| 菜の花の胡麻酢和え | 57kcal | 2.9g | 0.9g | 121mg | 3.4g | 0.5g |
| 菜の花の卵炒め | 94kcal | 6.3g | 6.5g | 93mg | 2.1g | 0.3g |