



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 2月

簡単!時短!



水菜は12~3月の寒さが厳しい時期に旬を迎えます。カロテンとビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。シャキシャキとした歯ごたえは生食や鍋料理にもぴったりで、生活習慣病の予防、美肌にも効果が期待できます。



水菜の巾着たまご

<材料4人分(4個)>

油揚げ	中4枚
水菜	1/2束
卵	小さめ4個
好みの野菜	適量
水	1カップ(200cc)
顆粒和風だし	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

<<作り方>>

- ①油揚げを袋状に開く(大きい場合は半分に切る)。熱湯をかけて、油抜きする。
- ②水菜は3cm程の長さに切る。好みの野菜(人参など)も同様に細切りにする。
- ③①に②の具材を詰め、卵を割り入れる。つまようじ等(パスタの乾麺でも可)でしっかり口を留めて巾着を作る。
- ④鍋にAを入れて煮立ったら③を並べ入れる。蓋をして弱~中火で10分ほど煮る。

貝たくさん!水菜の春雨スープ

<材料2人分>

水菜	1/2袋
人参	1/4本
卵	1個
春雨(乾燥)	20g
生しいたけ	2枚
A 水	340ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	少々

<<作り方>>

- ①水菜は3cm程の長さに切る。
- ②人参は細切りにする。生しいたけは軸と分け、薄切りにする。
- ③鍋にA、②をいれて中火で煮立たせる。
- ④沸騰したら、春雨を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤水菜を加え、しょうゆ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥最後に溶き卵をまわし入れ、固まり始めたら全体を混ぜ、器に盛る。



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	食塩相当量
巾着たまご	176kcal	11.8g	12.0g	129mg	0.9g	1.2g
水菜の春雨スープ	96kcal	5.5g	2.7g	147mg	2.9g	1.4g