



野菜を1日350gとろう！
毎食、野菜を食べよう！

春野菜料理レシピ 3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。

～ 菜ばな ～

菜ばなはビタミン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、天ぷらなどもお勧めです。

菜ばなと豚肉の酢味噌かけ



< 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋	
白菜	2枚	
豚肉薄切しゃぶしゃぶ用	100g	
A	味噌	大さじ1
	酢	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1

< 作り方 >

- ① 菜ばなはよく洗い、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。固い根元を切り5cm長さに切り、水気をよく絞る。白菜5cm長さに切り、さっとゆでる。豚肉もゆでておく。皿に盛る。
- ② Aの調味料を火にかけて練り、①の野菜にかける。

1人分約50gの野菜がとれます

菜ばなのわさび塩昆布和え



< 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋	
もやし	1袋	
塩昆布	5g	
B	わさび	少々
	しょうゆ	大さじ1/2
	だし汁	大さじ1

< 作り方 >

- ① 菜ばなはよく洗い、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。固い根元を切り3～4cm長さに切り、水気をよく絞る。もやしもゆでて水気をきる。
- ② Bの調味料を合わせ、①と塩昆布と和える。

1人分約70gの野菜がとれます

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	塩分相当量
菜ばなの酢味噌かけ	108kcal	6.7g	5.2g	79mg	2.2g	0.6g
菜ばなのわさび和え	22kcal	2.8g	0.1g	65mg	2.3g	0.5g