



春野菜料理レシピ 4月



野菜を1日350gとろう！
毎食、野菜を食べよう！

春は草や木が芽吹き、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します。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。

～筍（たけのこ）～

たけのこはカリウムが多く含まれているので高血圧予防やむくみの解消に効果が期待できます。また食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収を抑えて体外に排出する効果や、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制の効果が期待できます。

＜生からの茹で方＞皮をつけたまま先端を大きく斜めに切る。皮に縦に切り込みを入れたら米ぬかをひとつかみと唐辛子1～2本を入れて水からゆでる。沸騰したら弱火で40分～50分ゆでる。かたい根元に竹串がすっと入ったら火を止め、ゆで汁ごと冷ます。

たけのこの鶏肉の味噌炒め



＜材料 4人分＞

茹でたけのこ	200g
鶏むね肉	1/2枚
片栗粉	大さじ3
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
A 赤味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① たけのこは5cm長さの1cm幅に切り、鶏肉は皮をとってそぎ切り、ピーマンは乱切りにする。
- ② たけのここと鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を熱してたけのここと鶏肉を入れて両面を焼く。鶏肉に火が通ったらピーマンも入れて炒める。
- ③ Aの調味料をフライパンに入れて、全体に味をからめる。
※1人55gの野菜がとれます※

たけのこの南蛮漬け



＜材料 4人分＞

茹でたけのこ	200g
たまねぎ	小1個
にんじん	1/2本
油	大さじ1
B 酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
赤唐辛子	1/2本

＜作り方＞

- ① たけのこは5cm長さの5mm幅に切る。たまねぎは薄いくし切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、たけのこことたまねぎ、にんじんを両面焼き、焼き色がついて火が通ったらBを合わせた調味液に漬ける。しばらくおいてなじませる。
※1人90g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
たけのこの味噌炒め	108kcal	7.3g	3.7g	17mg	2.0g	0.5g
たけのこの南蛮漬け	65kcal	2.3g	3.1g	19mg	2.4g	0.4g