



春野菜料理レシピ 4月



野菜を1日350gとろう!

春は草や木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚めます。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います。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、薬理効果のある機能成分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に効果的です。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、便秘の予防、改善にも効果があります。

<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、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。

たけのこの焼きサラダ



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
にんじん	1/2本	
さやえんどう	30g	
ごま油	小さじ2	
A	酢	大さじ2
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
花かつお	小袋1袋	

<< 作り方 >>

- ① たけのこは5cm長さの1cm幅に切る。にんじんは皮をむき、5cm長さの薄切りにする。さやえんどうは筋をとる。
- ② フライパンにごま油を熱し、たけのこににんじん、えんどうを両面焼き、皿に盛る。
- ③ Aの調味料を合わせて野菜にかけ、花かつおをちらす。
※1人75gの野菜がとれます。

たけのこ鶏肉の蒸し焼き



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
鶏もも肉	1/2枚	
生わかめ	20g	
B	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
山椒の葉	4枚	

<< 作り方 >> ※1人50gの野菜がとれます。

- ① たけのこは5cm長さの5mm幅に切り、鶏もも肉は一口大に切る。生わかめは水で洗い、一口大に切る
- ② 30cm四方のホイルにたけのこ、鶏肉、生わかめを4等分してのせ、Bの調味料を合わせて上からかけて包む。
- ③ フライパンに②と水を1cm高さに入れ、鶏肉に火が通るまで5～10分蒸し焼きにする。山椒の葉をのせる。

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
筍の焼きサラダ	55kcal	2.8g	2.2g	18mg	2.4g	0.5g
筍と鶏肉の蒸し焼き	98kcal	7.9g	5.0g	14mg	1.8g	0.8g