



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。

たけのこの温サラダ



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
たまねぎ	小1個	
スナップえんどう	8枚	
オリーブ油	大さじ1	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	こしょう	少々
木の芽	少々	

<< 作り方 >>

- ① たけのこは5cm長さの1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、スナップえんどうは筋をとる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、たけのことえんどうを両面焼き、焼き色がついたらたまねぎを加えて炒める。たまねぎに火が通ったらAの調味料を合わせて入れてさっと炒める。
- ③ 木の芽を細かくたたいて上にちらす。
※1人75gの野菜がとれます※

たけのこの味噌炒め



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
にんじん	1/2枚	
ピーマン	20g	
油	大さじ1	
B	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5mm幅に切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切りにする
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、ピーマンを入れて炒める。たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ Bの調味料をフライパンに入れて、全体に味をからめ（ごまを加えてもよい）※1人75g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
筍の温サラダ	60kcal	2.4g	3.1g	18mg	2.4g	0.3g
筍肉の味噌炒め	80kcal	3.5g	4.6g	23mg	2.4g	0.5g