



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 5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、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。

～ 新玉ねぎ ～

新玉ねぎは疲労回復の他、“血液サラサラ”になり血管年齢を若くする、また動脈硬化・糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を予防する効果も期待されます。皮が乾燥していない新玉ねぎは、傷みやすいので冷蔵庫の野菜室に入れて1週間位で使いきりましょう。春にしか味わえないみずみずしい新玉ねぎを味わってください。

新玉ねぎの梅かつお和え



＜材料4人分＞

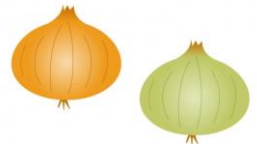
新玉ねぎ	大1個	
みつば	1/2束	
A	花かつお	小1袋
	梅肉	大さじ1
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは半分に切り薄くスライスする。（辛みがある場合は水にさらす）
- ② みつばは熱湯で茹でて冷水にとり、3cm長さに切る。
- ③ Aの調味料を合わせて①、②と混ぜ合わせる。

1人分約75gの野菜がとれます

新玉ねぎのカレー炒め



＜材料4人分＞

新玉ねぎ	大1個
にんじん	1/2本
ベーコン	2枚
えんどう	25g
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/5
胡椒	少々

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切って5mm幅に切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、えんどうは筋をとり、茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコンを入れて炒める。脂が出てきたらにんじんを炒め、火が通ったら玉ねぎ、えんどうを入れて炒める。
- ③ カレー粉、塩、胡椒で味を調える。

1人分約85g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
新玉ねぎの梅かつお和え	38kcal	1.4g	0.1g	20mg	1.4g	0.5g
新玉ねぎのカレー炒め	74kcal	2.0g	4.1g	23mg	1.8g	0.5g