



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。

### 菜ばなとあさりの酒蒸し



#### < 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋
たまねぎ	1個
あさり	1パック
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

#### < 作り方 >

- ① 菜ばなはよく洗い、根元の固い部分を切り、3cm長さに切る。たまねぎは薄切りにする。あさは砂をよく吐かしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎを炒める。菜ばなとあさりと酒を加えて蓋をして煮る。あさりの口が開いたら味を見て塩、こしょうをふる。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

### 菜ばなとわかめの煮びたし



#### < 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋	
にんじん	中1/2本	
生わかめ	20g	
A	だし汁	1カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① 菜ばなはよく洗い、根元の固い部分を切り、3cm長さに切る。にんじんは短冊切り、生わかめは2cm角に切る。
- ② 鍋にAの調味料を合わせ、菜ばなとにんじんを入れて蒸し煮にする。野菜が煮えたらわかめを入れて、さっと煮る。

\*1人分約60gの野菜とわかめが5g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	食塩相当量
菜ばなとあさり酒蒸し	66kcal	3.2g	3.2g	79mg	2.2g	0.6g
菜ばなわかめ煮びたし	27kcal	2.1g	0.2g	67mg	2.3g	0.4g