



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 4月



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。

たけのこの肉巻き



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
豚肉もも薄切り	200g	
ピーマン	2個	
油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1

<< 作り方 >>

- ① たけのこは縦に切り、豚肉で巻く。ピーマンは種とヘタをとり縦切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、肉巻きを入れて火が通るように全体を焼く。ピーマンも入れて焼く。
- ③ Aの調味料をフライパンに入れて、味を全体にからめる。
※1人約65gの野菜がとれます※

たけのこの中華炒め



< 材 料 4人分 >		
茹でたけのこ	200g	
たまねぎ	小1個	
生しいたけ	2枚	
ごま油	大さじ1	
B	しょうゆ	小さじ1
	甜麺醬	小さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1

<< 作り方 >>

- ① たけのこは縦の薄切りにする。たまねぎは薄切り、生しいたけも薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、たけのこたまねぎ、しいたけを入れて炒め、火が通ったらBを合わせた調味液を回し入れ、味を全体にからめる。
※1人約80g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	食塩相当量
たけのこの肉巻き	182kcal	6.5g	13.5g	13mg	2.0g	0.7g
たけのこの中華炒め	71kcal	2.6g	3.4g	16mg	2.4g	0.5g