



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れ」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。

新玉ねぎのホイル焼き



<材料4人分>

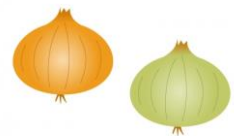
新玉ねぎ	2個
しょうゆ	1人小さじ1/2
酒	1人小さじ1
オリーブ油	1人小さじ1
細ねぎ	2本
かつお削り節	小1袋

<<作り方>>

- ① 玉ねぎは半分に切り繊維に垂直に1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎが包める大きさのホイルを4枚用意し、玉ねぎ、しょうゆ、酒、オリーブ油、小口切りにした細ねぎをのせ、ホイルで包む。
- ③ フライパン、またはグリルで15分ほど蒸し焼きにし、かつお削り節をかける。

1人分約90gの野菜がとれます

新玉ねぎとツナのサラダ



<材料4人分>

新玉ねぎ	大1個	
えんどう	12枚	
ツナ缶	小1缶	
A	酢	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	胡椒	少々
白ごま	小さじ1	

<<作り方>>

- ① 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。そのまま15分くらいおいておく。(辛みが気になる場合は水にさらし、水気をよくしぼる)。
- ② えんどうは筋をとり、茹でて半分に切る。
- ③ 容器に玉ねぎ、えんどう、ツナ缶、Aの調味料を入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り、白ごまをふる。

1人分約70g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
新玉ねぎのホイル焼き	81kcal	1.7g	4.1g	25mg	1.6g	0.4g
新玉ねぎとツナのサラダ	79kcal	4.2g	4.3g	25mg	1.3g	0.4g