



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。

菜ばなと豆腐の生姜煮



< 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋
絹ごし豆腐	1/2丁
にんじん	1/2本
生姜	1片
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

< 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。豆腐は角切りにする。にんじんと生姜ははせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、菜ばなとにんじんを入れて煮る。火が通ったら豆腐、生姜を加えてさっと煮て、しょうゆ、塩を入れて味を調える。
1人分約40gの野菜がとれます



菜ばなの卵とじ

< 材 料 4人分 >

菜ばな	1袋	
たまねぎ	1/2個	
卵	2個	
A	だし汁	1カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ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。たまねぎは薄切り、卵は割りほぐす。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、菜ばなとたまねぎを入れて煮る。野菜が煮えたら卵を入れて、さっと火を通す。
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
菜ばなと豆腐煮	40kcal	3.4g	1.3g	60mg	1.6g	0.5g
菜ばなの卵とじ	61kcal	4.7g	2.7g	55mg	1.3g	0.5g