



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



春の野菜は、香りの強いもの、苦味やアクのクセのある味が特徴です。苦味には老廃物を体の外に出す解毒作用や新陳代謝を促進させる働きが、香りには血行促進や抗酸化作用があるといわれています。

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。

新玉ねぎとえびのガーリック炒め



＜材料4人分＞

新玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
えんどう	10枚
むきえび	100g
にんにく	小1片
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。にんじんはせん切り、えんどうは筋をとってさっと茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、にんじん、玉ねぎ、むきえび、えんどうの順に入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。
1人分約70gの野菜がとれます

新玉ねぎの粒マスタードサラダ



＜材料4人分＞

新玉ねぎ	1個	
にんじん	1/4本	
きゅうり	1本	
ツナ缶	小1缶	
A	粒マスタード	大さじ1
	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/8
	胡椒	少々

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは半分に切って薄切りにし、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 にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③ 器に玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、Aの調味料を入れて混ぜる。
1人分約85gの野菜がとれます
粒マスタードの代わりに柚子胡椒少々も美味しい

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
新玉ねぎえびの炒め物	78kcal	5.7g	3.2g	32mg	1.6g	0.6g
新玉ねぎのサラダ	84kcal	4.3g	4.6g	27mg	1.3g	0.6g