



1日350gとろう!

簡単!時短!

野菜料理レシピ 4月



豆苗とはえんどうの新芽とつる先 5~10cm の若芽のこと。中国では高級食材としてポピュラーな野菜です。通年売り場では見かけますが、旬は3月~5月。カロテンやビタミンC、E、B群が多く含まれており、栄養価の高い野菜です。豆苗を選ぶ際は、芽が鮮やかな緑色で、みずみずしいものを選びましょう。また、育ちすぎているものは硬くなるので注意が必要です。

豆苗と豚肉のレンチン蒸し



< 材料 4人分 >

豚バラ肉	240g	
豆苗	1パック	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	コチュジャン	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① 豆苗は根元を切り落として半分に切る。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。
- ③ 耐熱皿に①と②を交互に入れてラップをかけて電子レンジ600Wで4分豚肉に火が通るまで加熱する。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて③にかける。

豆苗のチヂミ



< 材料 4人分 >

豆苗	1パック	
人参	1/3本	
薄力粉	1カップ	
水	1/2カップ	
卵	1個	
鶏がらスープの素	小さじ1	
ごま油	大さじ2	
A	コチュジャン	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	白ごま	適宜

< 作り方 >

- ① 豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に溶いた卵を入れてダマができないように水を少しずつ加える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を均等な薄さになるように丸く広げ、両面焼く。
- ⑥ Aを混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤が焼けたら器に盛り、⑥につけながら食べる。

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	塩分
豆苗と豚肉のレンチン蒸し	269kcal	11.5g	22.5g	25mg	2.1g	1.4g
豆苗のチヂミ	199kcal	6.5g	8.3g	43mg	3.3g	1.3g