

1日350gとろう!

# 野菜料理レシピ 4月



えんどう豆を若採りし、さやごと食べるのがさやえんどう。小ぶりの絹さや、肉厚のスナップエンドウなどの品種がおなじみです。カロテンやビタミン C、食物繊維が多く含まれています。豆の部分にはビタミン B<sub>1</sub> やたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸のリジンには集中力を高める効果があります。彩りも鮮やかで春にぴったりな食材ですね。

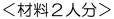
## 彩り混ぜごはん

| <材料2人分>  |         |  |  |  |  |
|--|---------|--|--|--|--|
| ごはん  | 300g    |  |  |  |  |
| 豚ひき肉   | 120g    |  |  |  |  |
| さやえんどう   | 6本      |  |  |  |  |
| 人参   | 1/2本    |  |  |  |  |
| 生しいたけ  | 4本      |  |  |  |  |
| 厂 しょうゆ   | 小さじ2    |  |  |  |  |
| l 酒  | 小さじ2    |  |  |  |  |
| A<br>A<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B | 小さじ1    |  |  |  |  |
| ┗ 砂糖   | 小さじ 1/2 |  |  |  |  |
| ごま油  | 大さじ 1/2 |  |  |  |  |
| 白いりごま  | 適量      |  |  |  |  |
|  |         |  |  |  |  |

#### ≪作り方≫

- ①さやえんどうはよく洗い、ヘタと筋をとる。水気が付いたままラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する(熱湯でさっと茹でてもいいです)。すぐに冷水にさらし、粗熱が取れたら斜め細切りにする。
- ②人参はすりおろす。生しいたけは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、すりおろした人参を入れて 炒める。汁気がなくなってきたらひき肉を加え、ぽろぽ ろになるまで炒める。
- ④生しいたけ、A の調味料を加えて炒め煮にする。
- ⑤ボウルに温かいごはん、④を入れて混ぜ合わせる。①の さやえんどうを加えてさっくりと混ぜたらそのまま数分 置いて、全体に味をなじませる。
- ⑤器に盛り付け、いりごまを散らす。

## 絹さやと新たまのマヨネーズ炒め



絹さや(さやえんどう) 80g 新たまねぎ 1個 マヨネーズ 大さじ2 かつお節 1パック(5g) しょうゆ 大さじ 1/2 ≪作り方≫

- ①絹さやは洗ってヘタと筋をとり斜め切りにする。
- ②新たまねぎはくし切りにする。
- ③フライパンに新たまねぎ、絹さやを広げ入れ、マヨネーズを加えて全体になじませてから弱~中火で炒める。
- ④たまねぎに透明感が出てきたら火を止め、しょうゆを加 えて全体を混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、かつお節をのせる。

### 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 | 食塩相当量 |
|----------|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 混ぜごはん    | 443kcal | 16.6g | 15.8g | 59mg  | 4.5g | 1.1g  |
| 絹さやのマヨ炒め | 154kcal | 4.5g  | 11.6g | 31mg  | 2.4g | 0.9g  |