



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 4月

簡単!時短!



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B₁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の食材ですね。

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
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
A みりん	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でもいいです)。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。
- ⑥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



<材料2人分>

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