

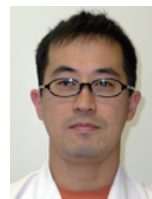
おいしく食べて 元気になる

おいしくて、体も心も元気にする、
そんな料理の秘訣をお教えます。

LET'S COOK!

春とはいえまだ浅く、寒さの名残が感じられる日が続きます。
今回は春先においしい食材を使った献立でsy。

栄養管理室
主任調理師
後藤 浩司



豚肉の春野菜巻

【材料 2人分】

豚肉薄切り肉…180g(6本分)
※今回はバラ肉を使用しました
独活(ウド)…1/4本
セリ…1/2束
人参…20g
新たまねぎ…適量
ミニトマト…適量

【調味料】

醤油…大1
みりん…大1
砂糖…大1/2

＜下準備＞

- ・ウドは皮をむき、5～6cmの長さに切り、縦に1/6～1/8の拍子切りにします。
- ・切ったウドを酢水に5分程さらします。
- ・セリを洗い、根っこの部分を切り落とし、5～6cmの長さに切ります。
- ・人参も細めの拍子切りで長さを揃えます。

＜作り方＞

- ①お肉を広げ、ウド3～4切を乗せ、手前からしっかり巻きます
同じようにセリと人参を合わせて巻きます。
- ②フライパンを温めて、豚肉の継ぎ目を下にして焼きます。
※バラ肉から油が出ますので、油は使いません
- ③全体に焼き色が付くように転がしながら焼きます。
- ④余分な油をキッチンペーパーで除き、調味料を加え汁気を飛ばすように炒め、味を絡めます。



豚肉はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復に良いと言われています。
豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。



セリの旬は12～4月。
春の七草のひとつです。
βカロテン、カリウムを含み、カラダをあたため、冷え症を改善します。また、余分な塩分を排出する作用があるので、高血圧や動脈硬化を予防にも◎。βカロテンは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に炒めると吸収率が高まります。

菜花とスナップエンドウの 辛子酢味噌かけ

【材料 2人分】

菜花…1/2束
スナップエンドウ…6本

【辛子酢味噌】

味噌…大2
砂糖…大1
酢…大1
練り辛子…適量



＜作り方＞

- ①菜花を軽く洗って、さっと茹でます。
- ②冷水にとり、水気をしっかり切ります。
※ビタミンCとカリウムは水に溶け出してしまうので、茹ですぎや水に浸けすぎに気をつけましょう
- ③スナップエンドウはへたと筋を取り、軽く洗います。
- ④沸騰したお湯に塩を入れ、1分半～2分ほど茹でます。
- ⑤冷水にとり粗熱をとります。
- ⑥器に盛り、酢味噌をかけて完成。



スナップエンドウにはビタミンAを作るβカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。βカロテンは肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけてくれる効果や目の疲れを癒してくれる効果、抗酸化作用や免疫力を高める効果がありますので、積極的に摂取したい栄養素の一つです。

ひじきとくずし豆腐のみそ汁

【材料 2～3人分】

乾燥ひじき…10g
豆腐…1/2丁
万能ねぎ…少々
だし汁…400cc
味噌…大さじ2



＜作り方＞

- ①乾燥ひじきは水で戻し、水気をとって食べやすい大きさに切ります。
- ②だし汁を火にかけ、煮立ったらひじきを入れます。ひじきに火が通ったら豆腐を手でくずしながら加えます。
- ④味噌を溶き、一煮立ちをさせて器に盛ります。
- ⑤最後に万能ねぎを入れ、できあがり。

菌ごたえのあるひじきはみそ汁に入れても美味しいです！



ひじきに含まれている食物繊維やマグネシウムは、摂取した食物を抱え込んで小腸までゆっくりと進むので、血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防に効果があります。