



春らしい陽気になり、スーパーにはアスパラ、さやいんげん、菜の花、キャベツなど、春の便りが届いていますね。
旬の恵みを感じながら、季節の変わり目を元気に乗り切り、新年度・新学期を向かえましょう♪

今月の旬菜レシピ

新じゃがのさっぱり炒め

(材料:2人分)
新じゃが:1個
鶏もも肉:100g
ししとう:4本
油:適量
すし酢:大2
めんつゆ:大1
柚子こしょう:少々
揚げ油



(作り方)

- ① 新じゃがは、よく水洗いし、皮はそのまま、芽をくり抜く。
- ② 新じゃがは一口大に切り、揚げる。低温でじっくり揚げ、浮いてきて、きつね色になったら油からあげる。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。ししとうはヘタをとっておく。
- ④ ●の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。きつね色になったら、ししとう・新じゃがを入れる。●の調味料を加え、よく合わせる。タレをからめ、照りがでてきたら完成。

新じゃがは、特にビタミンCが豊富に含まれています。
リンゴの約8倍にあたり、1個食べれば1日の必要量の半分を摂取することができます。しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。

ビタミンCをたくさん、かつ、効率的に摂取できます。

すし酢には、砂糖・ダシが入っているので、これ1本で料理に使えるお手軽調味料です。
柚子こしょうはお好みでどうぞ。さっぱりとしながらも味わい深い一品です。

ホタルイカと女池菜のめた

(材料:2人分)

ホタルイカ:30g
女池菜:50g
味噌:大1
砂糖:大1
酢:大1
しょうが:適量



(作り方)

- ① ホタルイカは水洗いをする。沸騰した鍋に塩を入れ、ホタルイカを入れる。再沸騰したら中火で1分茹でる。ザルにあげ、冷水に浸す。
- ② ホタルイカの目と口を取る。
- ③ 女池菜はサッと茹で、4~5cm程に切る。
- ④ ●の調味料を合わせる。
- ⑤ しょうがは千切りにする。
- ⑥ 女池菜、ホタルイカ、しょうがを盛り付け④をかけて完成。

今が旬のホタルイカ。

ホタルイカはビタミンA・B12が豊富に含まれています。
ビタミンAは皮膚は消化管などの上皮の機能を守り、ウイルスなどの侵入を防ぎます。
ビタミンB12は不足すると、赤血球や白血球の生成に異常が生じ貧血が起こります。
どちらも十分に摂りたい栄養素です。

今回は女池菜を使用しましたが、わけぎ・ネギ・ニラ・菜の花など季節によって、食材を加えても美味しいです。

パパッと作れるので、もう一品ほしときや、おつまみとしていかがでしょうか

健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。

