



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。
色鮮やかな食材が食卓に並べば気持ちも明るくなり、食欲も沸いてきます。
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

たけのこのピリ辛さっぱり煮

【材料:4人分】

たけのこ・・・300g
厚揚げ・・・300g
卵・・・4つ
鷹の爪・・・1本
水・・・50ml
酢・・・100ml
砂糖・・・大3
しょうゆ・・・50ml



【作り方】

- ① あく抜きをした、たけのこを乱切り、厚揚げを一口大に切る。
- ② 卵はゆで卵にして殻をむいておく。
- ③ 鍋にたけのこ、厚揚げ、ゆで卵、鷹の爪を細かく切ったものを入れる。
- ④ ●の調味料を加え15～20分程煮る。
- ⑤ お皿に盛りつける際、卵を切って盛りつけると見た目にもいいです。完成！

たけのこは、カロリーが低く、タンパク質を多く含むのでダイエットにも良い嬉しい食材です。豊富なタンパク質は血色の良い歯肉を造ることに繋がります。

さらに、ミネラルのカリウムが多く、体の過剰な塩分を尿と一緒に出してくれるので、
高血圧の予防にも有効です。

お酢が入っているのでさっぱりとした中に、ピリッとアクセントのある辛みが食欲



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
栄養士の山崎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。

春キャベツの豚チーズロール

【材料:4人分】

春キャベツ・・・120g
豚ローススライス・・・8枚
スライスチーズ・・・4枚
味噌・・・少々
小麦粉 } 適量
とき卵 }
パン粉 }
揚げ油 }



【作り方】

- ① 春キャベツを千切りにする。
- ② スライスチーズは半分に切っておく。
- ③ 豚肉に薄く味噌を塗り、順番にスライスチーズ、キャベツをひとつかみのせぐるぐる巻く。
- ④ 160度の低温できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 半分に切って盛りつけると見た目も鮮やかできれいです。

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。
ビタミンCを多く摂れるということは、美肌効果や疲労回復、そして風邪予防にも
効果的です。また、歯肉からの出血も防いでくれる役目もあります。

春キャベツの選び方はツツツツとしたみずみずしいもので、軽いものを選ぶのが
おススメです。葉と葉の間があいていてふんわりしているものが良いでしょう。
(ちなみに、冬のキャベツは逆に葉がギュッと詰まった重みがよりずっしりしたもの
がよい)

