



5月 食セミナーレシピ



【 スナップエンドウの卵炒め 】(1人分あたり 169kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

スナップエンドウ 200g

a { 塩 少々
水 カップ1/4

卵 4個

サラダ油 大さじ1

鶏ささみ 100g

b { 塩・こしょう 少々
酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1

まいたけ 50g

ごま油 小さじ1

ミニトマト 4個

c { 洋風だし カップ1/2
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/4
片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1

<作り方>

- ① スナップエンドウはヘタと筋をとる。卵は溶いておく。
- ② 鶏ささみは筋をとり、一口サイズにそぎ切りし、bで下味をつけておく。
- ③ フライパンにスナップエンドウを入れ、aを加えてふたをして2分間蒸しゆでにし、ざるにとる。
- ④ フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を入れて手早く炒め、取り出す。
- ⑤ ④のフライパンでごま油をひき、ささみとまいたけを炒め、③とcを加え、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。卵を戻し入れてサッと炒め、器に盛り、ミニトマトを添えて出来上がり。



【 ほうれん草とひじきのサラダ 】(1人分あたり 107kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

ほうれん草 150g

芽ひじき(乾燥) 5g

新たまねぎ 10g

人参 20g

ピーマン 1/2個

グリーンピース(さやつき) 100g

☆ { マヨネーズ 大さじ3
醤油 小さじ1
すりごま 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。芽ひじきは水で戻して茹でる。
- ② 新たまねぎ、人参、ピーマンは細切りにし、塩少々をまぶしてしんなりさせて、しぼって水気を切る。グリーンピースはさやから取り出し、さっと塩ゆでする。
- ③ ☆を合わせたものと具材を和えて出来上がり。



Point!

スナップエンドウは、βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、栄養のバランスがよい野菜です。さやごと食べるので、食物繊維もしっかりとることができます。

ささみは、片栗粉をつけることで、口あたりがやわらかく、味もからみやすくおいしく食べられます。

春らしい彩りで、あっさりした味付けでお召し上がりください♪