



栄養課だより

2024年5月
Vol.30

テーマ「春野菜レシピ」

時間がないときの
パパッとおかず

丸ごとアスパラのチーズソテー



材料 (2人分)

アスパラガス 5~6本、バター10g、塩・こしょう各少々、溶けるチーズ適量

作り方

- ①アスパラを洗い、はかまをビューラーなどでそぎ落とす。
- ②フライパンにバターを溶かし、アスパラに塩こしょうをふって表面を焼く。
- ③火が通ってきたら、真ん中に寄せ並べ、チーズをのせてふたをして約2分焼く。
- ④焼けたチーズごと皿に盛り付ける。

アスパラは、葉酸、βカロテン、アスパラギン酸、ルチン、カリウム、ビタミンC、ビタミンEなど嬉しい栄養素をバランスよく含みます。アスパラガスならではのアスパラギン酸は、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高め、疲労回復に役立ちます。

1人あたり
74kcal

行者にんにくの天ぷら



材料(2人分)

行者にんにく 8束、揚げ油適量、塩【天ぷら粉】ふるいにかけた小麦粉 100g、溶き卵 1/2個、冷水 200ml

作り方

天ぷら粉を作る

- ①溶き卵に冷水を加え混ぜる。
- ②ふるいにかけた小麦粉を①に注ぎ入れ、混ぜれば天ぷら粉は完成。
- ③行者にんにくは洗い、根本の赤い部分は剥ぐ。大きければ半分にかットする。
- ④行者にんにくを天ぷら粉に絡める。
- ⑤170度の油で約2分揚げる。
- ⑦皿に盛り付ける。塩などを好みでふる。

油と一緒に摂り栄養素の
吸収率アップ♪

行者にんにくには、血液の凝固を促したり、骨の形成を促すビタミンK、目や皮膚・粘膜の健康に役立つビタミンAなどが多く含まれます。

1人あたり
467kcal

アスパラのシーフードグラタン



具材は好きに
変更してOK!!

材料 (2人分)

アスパラガス 5~6本、シーフードミックス 100g、玉ねぎ 1/4個、牛乳 (または豆乳) 400ml、小麦粉大さじ 2~3、バター15g、コンソメ 小さじ 2、塩・こしょう各適量、パン粉適量、溶けるチーズ適量

作り方

- ①アスパラを洗い、はかまをビューラーなどでそぎ落とす。
- ②アスパラを1/3カットにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、アスパラ、シーフードミックス、玉ねぎに塩・こしょうをふって炒める。
- ④火が通ってきたら、アスパラを半量取り、飾り用にとっておく。
- ⑤火を一旦止め、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥牛乳を加え、弱火でゆっくりかき混ぜる。
- ⑦とろみが出てきたらコンソメ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧をグラタン皿に流し入れ、よけておいたアスパラをのせ、盛り付ける。
- ⑨ピザ用チーズとパン粉をかけて、オーブントースターで焼く。

※焼き時間は機器の指示に従って下さい。

1人あたり
337kcal

春キャベツの巻きサラダ



材料(2人分)

春キャベツ 2枚、にんじん 1/3本、ハム 2枚、塩・こしょう各少々

作り方

- ①春キャベツはかためにゆで、芯に沿って半分に切り、重ねる。
- ②にんじんは皮をむき、千切りにして塩・こしょうをふる。
- ③キャベツににんじん、ハムのをせて巻く。
- ④食べやすく切って器に盛る。

1人あたり
30kcal

キャベツには、胃腸を守る働きがあるビタミンUが含まれていることが特徴的です。また、葉にはカロテンが、芯の回りにはビタミンCが多く含まれています。

旬の食材を食べて
季節を楽しみましょう~!!

