

## 春を楽しむ一汁三菜

春を告げる食材をたっぷりを使ったメニューをご紹介します。



- 筍とベーコンの沢煮椀
- スナップえんどうとえびの卵炒め
- 新玉ねぎの丸ごと煮
- はなっこりーのちりめん和え

### 1人分栄養量

エネルギー	397kcal
たんぱく質	26.1g
塩分	2.5g

### ❖ 筍とベーコンの沢煮椀

#### ● 材料 [2人分]

筍	40g	
人参	1/4本	
ごぼう	1/4本	
椎茸	1枚	
ベーコン	1/2枚	
だし	2カップ	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	酒	大さじ1/2
	せり	2~3本

#### ● 作り方

- 1 茹でた筍、人参、ごぼう、ベーコンを3cm長さのせん切りにする。ごぼうは水にさらす。椎茸は厚みを2枚におおしてせん切りにする。
- 2 だしに筍、人参、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて、椎茸、ベーコンを加えて煮る。
- 3 Aを入れて調味して、3cm長さに切ったせりを入れて火を止める。

### ワンポイントアドバイス



春野菜や山菜に含まれる「ほろ苦さ」や「えぐ味」は、身体に刺激を与えて細胞を活性化させてくれる自然の恵みです。春ならではの味を楽しみましょう。筍のえぐ味の元であるシュウ酸は、ぬかや赤唐辛子と一緒に茹でることや、茹で汁に入れて冷ますことで食べやすくなります。また、茹でると白い結晶のようなものがつきますが、それはアミノ酸の一種であるチロシンといって無害です。

## ❖ スナップえんどうとえびの卵炒め

## ● 材料 [2人分]

スナップえんどう …… 100g  
 えび …………… 100g  
 卵 …………… 2個  
 にんにく …………… 1片  
 A { 塩 …………… 小さじ1/5  
 酒 …………… 大さじ1  
 こしょう …………… 少々  
 油 …………… 大さじ2

## ● 作り方

- 1 スナップえんどうは筋を取って、塩少々を入れた湯に入れて茹で、ざるにあげる。
- 2 えびの殻をむいて背わたを取る。片栗粉、塩少々(分量外)をふって、もみ洗いして水分を拭き取る。
- 3 フライパンに油大さじ1をひいて、溶いた卵をさっと炒めて取り出す。
- 4 新たにフライパンに油大さじ1をひいてにんにくのみじん切り・えびを入れて炒める。
- 5 ①のスナップえんどう、③の卵を戻し入れて、Aを入れて調味する。

## ❖ 新玉ねぎの丸ごと煮

## ● 材料 [4人分]

新玉ねぎ …………… 4個  
 豚ひき肉 …………… 100g  
 水 …………… 2カップ～  
 固形コンソメ …………… 1個  
 A { ケチャップ … 大さじ2  
 おこのみソース … 大さじ2  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 パセリ …………… 1本

## ● 作り方

- 1 新玉ねぎの皮をむいて上に浅い十文字の切れ目を入れてレンジに5分かける。
- 2 鍋に水1カップと固形コンソメを入れて沸騰したら、豚肉をほぐしながら入れて混ぜる。
- 3 肉の色が変わったら、①の玉ねぎとAを入れて、水をひたひたになるまで加える。
- 4 落とし蓋をして中火でコトコト煮て、煮汁が1/3位になるまで柔らかく煮る。
- 5 器に盛り付けて、上にみじん切りのパセリを散らす。

## ❖ はなっこりーのちりめん和え

## ● 材料 [2人分]

はなっこりー …… 100g  
 ちりめんじゃこ …… 小さじ2  
 酒 …………… 小さじ2  
 A { だし …………… 大さじ1  
 しょうゆ …… 小さじ1/2  
 みりん …… 小さじ1/2

## ● 作り方

- 1 はなっこりーを沸騰した湯に入れて茹で、ざるにあげて冷ます。
- 2 3cm長さに切り、茎の太いところは2つ割りもしくは4つ割りにする。
- 3 ちりめんじゃこに酒をふって、さっと煎る。
- 4 はなっこりーとちりめんじゃこをAで和える。