



3月 食セミナーレシピ



【 野菜の卵とじ 和風あんかけ 】

(1人分あたり 183kcal 塩分 1.1g)

(材料 4人分)

卵	4個
じゃがいも	200g
干し椎茸	10g
水	200cc
片栗粉	12g
粗びきウインナー	80g
人参	80g
玉ねぎ	80g
油	小さじ2
★ 醤油	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① じゃがいも、玉ねぎ、人参、ウインナーは1口大に切る。椎茸は水戻しておく。
- ② じゃがいもと人参を歯で噛める程度に下茹でしておく。
- ③ 熱したフライパンに油を引きウインナー、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、ジャガイモ、ニンジン、椎茸を加える。そこに溶き卵を流し入れ両面焼く。
- ⑤ 椎茸だしに★を加えて水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑥ ④に⑤をかけたら出来上がり。



【 春菊の胡麻和え 】

(1人分あたり 96kcal 塩分 0.6g)

(材料 4人分)

春菊	120g
木綿豆腐	200g
すりごま	大さじ2
★ 味噌	大さじ1.5
★ 砂糖	小さじ2
★ みりん	大さじ1.5

<作り方>

- ① 水洗いした春菊をたっぷりの水で軸から入れてサッと茹でる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで加熱してから重石などで水気を切る。
- ③ 下茹でした春菊は3cm幅に切り、水気を切った豆腐はほぐして合わせる。
- ④ ★を③に加え、すりごまを入れ全体的に混ぜ合わせたら出来上がり。



Point!

じゃがいもの収穫は春と秋で、産地によって収穫時期のずれがありますが、一般的に春に収穫されたじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。皮が薄くて、みずみずしく茹でればツルリと皮が剥かれるのが新じゃがの特徴です。じゃがいものビタミンCはでんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防にぴったりです。