



## 春野菜について

旬の野菜は、一年の中で最も栄養価が高く美味しいだけでなく、手ごろな価格で購入できるのも魅力です。今回は、春に旬を迎える野菜の栄養素や成分とおすすめの食べ方をご紹介します。

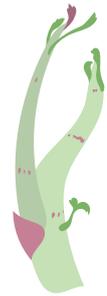


### うど

シャキシャキした歯ざわりと特有の香りがあります。

**成分**：抗酸化作用のあるポリフェノールを含み、体内の酸化を抑える働きがあります。

**食べ方**：酢みそ和え、ごま和え、サラダなどに。空気に触れると黒くなるため、切ったらすぐに酢水にさらしましょう。

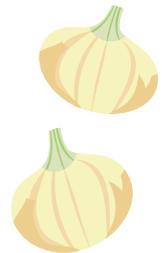


### 新玉ねぎ

みずみずしく辛味が少ないのが魅力です。

**成分**：特有の香り成分である硫黄化合物（アリシン）やポリフェノールの一種ケルセチンを含みます。これらは血液が固まるのを抑え、しなやかな血管を保つ働きがあるとされています。

**食べ方**：辛味が少ないため、サラダやマリネなどの生食がおすすめです。



### たけのこ

独特のうまみと歯ごたえが特徴です。

**栄養素**：カリウムが豊富で、体内の余分なナトリウムの排出を促し、むくみの解消や血圧の調整を助けます。また、不溶性食物繊維が多く腸を刺激して便通をスムーズにする効果があります。

**食べ方**：鮮度が落ちるとえぐみが増しやすいため、手に入れたら早めの下茹（アク抜き）をしましょう。じっくり煮込む料理はもちろん食感を活かした炒め物や、炊き込みご飯などもおすすめです。



### 菜の花

ほろ苦く独特の風味があります。

**栄養素**：ビタミン C とカルシウムが特に豊富。

ビタミン C はコラーゲンの生成を助けて皮膚や粘膜の健康を維持し、カルシウムは骨や歯の形成をサポートします。

**食べ方**：炒め物、和え物など幅広く楽しめます。ビタミン C を逃さないよう、茹で時間は短時間にしましょう。

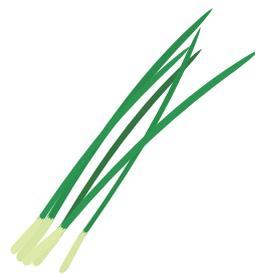


## にら

独特の香りがします。

**栄養素・成分**：抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富です。また、アリシンがビタミン B1 の吸収を高めて疲労回復を助けると言われています。

**食べ方**：炒め物、餃子、春巻き、スープなどに。油と一緒に調理すると、β-カロテンの吸収率が高まります。



## 春キャベツ

葉の巻きがゆるやかで軟らかいのが特徴です。

**栄養素**：ビタミン C や食物繊維を含みます。食物繊維は腸内環境を整えて便秘を解消させる効果があります。

**食べ方**：水分が多く生で美味しく食べられるためサラダや和え物がおすすめです。



## 本日の

## レシピ

## たけのこの炒め物の卵巻き

豆板醤でほんのり辛みを加えた炒め物を卵で包み、食べやすくまろやかな味付けに仕上げました。たけのこのシャキッとした歯ごたえも楽しめる一品です。

## 材料(4人分)

豚もも薄切り肉 ……………100g	A	酒 ……………大さじ 1 (15g)
小松菜 ……………100g		豆板醤 ……小さじ 1/2 (2.5g)
たけのこ(水煮) ……………50g		濃口醤油 ……小さじ 1/3 (2g)
にんじん ……………20g		塩・こしょう ……各 0.2g
しいたけ ……………20g		
油 ……………大さじ 1 (12g)		〈薄焼き卵〉
片栗粉 ……小さじ 1/2 (1.5g)		卵(Lサイズ) ……240g(4個)
水 ……………小さじ 1 (5g)		油 ……………大さじ 1/2 (6g)
		塩・こしょう ……各 0.2g
		片栗粉 ……小さじ 1/2 (1.5g)
		水 ……………小さじ 1 (5g)



## 作り方

- 1 豚肉を一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切り、たけのこ・にんじん・しいたけは短冊切りにする。
- 2 調味料 A を混ぜ合わせておく
- 3 フライパンに油を入れて熱し、1の具材を加えて中火で炒める。火が通ったら、2を加えよく混ぜ合わせて味をなじませる。
- 4 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、火を止めて粗熱を取る。
- 5 薄焼き卵を作る。  
ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、塩・こしょう、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。
- 6 フライパンに油の 1/4 量を入れて弱火で熱し、卵液の 1/4 量を流し入れて薄く広げる。表面が固まってきたら裏返し、両面を焼く。焼き上がったならフライパンを軽く拭き、残りの油を 1/4 量ずつ足しながら、同様にして計 4 枚焼く。
- 7 6の薄焼き卵に 4 を 4 等分にした具材をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。



栄養量(1人分)エネルギー：194kcal たんぱく質：12.6g 脂質：14.8g 炭水化物：2.6g 食塩相当量：0.6g

## 卵で巻くときのコツ

ラップを敷き、その上に薄焼き卵を1枚置きます。薄焼き卵の手前に具材を横長に並べ、端から包むように巻きます。巻き終わりは軽く手で押さえて形を整えるときれいに仕上がります。