



ヘルシー料理で  
健康づくり!

# 春野菜 たっぷり 彩りレシピ

■料理制作/ひろの さおり (管理栄養士)  
■撮影/山下コウ太 ■スタイリング/洲脇佑美

## 春の塩肉じゃが

新じゃがの皮はやわらかくてビタミンCも豊富。  
しょうゆを使わないから春野菜の彩りも鮮やか

### 材料 (2人分)

豚肉 (薄切り)	120g	水	300mL
新じゃがいも (小)	3個	鶏がらスープの素	小さじ1/2
にんじん	1/2本	みりん	大さじ1
新玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/3
グリーンアスパラガス	2本	こしょう	少々

- ①新じゃがいもは皮つきのまま半分に切る。にんじんは乱切り、新玉ねぎはくし形切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ②鍋にAと新じゃがいも、にんじんを入れてふたをし、中火で10分ほど煮る。やわらかくなったら、豚肉、新玉ねぎ、アスパラガスを加え、アクを取りながらさつと煮る。
- ③豚肉に火が通ったら火を止め、余熱で味をしみ込ませる。

### POINT

甘みを生かすために根菜を入れたあと春野菜を加える



198  
kcal  
塩分 2.2g  
(1人分)



## なばなと鮭のバターしょうゆごはん

大きめのフライパンを使って具材を混ぜれば洗いものも少なくてすみます

### 材料 (2人分)

なばな	1/4束 (50g)	ごはん (温める)	300g
鮭 (切り身、骨と皮を取る)	1切れ	バター	10g
ホールコーン	大さじ3	しょうゆ	小さじ1
		塩	少々

- ①なばなは茎と葉に切り分ける。鍋に湯 (材料外) を沸かし、先になばなの茎を入れ1分ほどゆでたら、葉の部分を加えてさらに30秒ほどゆでる。ざるにあげて冷水にとり、しぼって水けをきる。茎、葉ともに1.5cm長さに切る。
- ②大きめのフライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭を加え、身をほぐしながら焼く。
- ③火を止め、①、コーン、ごはんを加え、全体を混ぜ、しょうゆ、塩で味をととのえる。

### COLUMN

#### 春野菜はスピーディー料理にぴったり!

#### ① 短い加熱時間で作れる

シャキシャキとした食感と甘みが特徴の春野菜は、やわらかく、早く火が通るので、時短に最適。軽く火を通すことで、甘みと香りが増して、さらにおいしくなります。

#### ② ビタミンCが豊富

春キャベツ、新じゃが、スナップえんどうなどの春野菜はビタミンCが豊富。春野菜は、短時間の加熱でOKなので、熱に弱いビタミンCを壊すことなく、たくさんとれます。



388  
kcal  
塩分 0.9g  
(1人分)

### POINT

茎と葉は時間差でゆで食感を生かす



\* 野菜類は皮をむくなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

