毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆

平成31年3月発行

今月のテーマ

旬の食材～春編～

日に日に暖かくなり、桜の開花が待ち遠しい頃になりました。お店にも春を感じさせる食材が並んでいます。旬の食材を使って、春の訪れを感じてみませんか？

今月はスナップエンドウ・新玉ねぎ・春にんじん・春キャベツを使ったレシピをご紹介します。

手羽先とスナップエンドウのレモンスープ煮

≪１人分当たり≫
エネルギー 314kcal
食塩相当量　1.5g

◇ 材料（2人分）◇

	手羽先	6本
	塩	少々
	こしょう	少々
	スナップエンドウ	8本
	ミニトマト	8 個
	新玉ねぎ	1/2個
	レモン	1個
	サラダ油	大さじ1
A	おろしにんにく	小さじ1
A	酒	1/4カップ
B	水	3カップ
B	塩	小さじ1/3

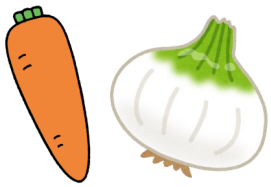
作り方

① 手羽先は関節の部分で（点線部分）２つに切り、塩・こしょうをふる。
②スナップエンドウは筋をとり、ミニトマトはへたを取る。
③新玉ねぎは皮をむいてうす切りにする。
④レモンは4枚輪切りにし、残りで小さじ2杯分のレモン汁を絞る。
⑤フライパンにサラダ油を熱し、手羽先の皮目を下にして並べ、こんがりと焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
⑥両面に焼き色がついたらAを入れ煮立てる。煮立ったら、フライパンをふってなじませBと③を加える。ふたたび煮立ったらアクを取り除き、フタをして15分程煮る。
⑦②と④のレモン汁を加えて1～2分煮る。
⑧器に盛り付け、輪切りレモンを飾る。

調理のポイント

手羽先を２つに切ることにより、鶏の旨みがでます。
レモンの輪切りは煮込むと苦みが出るので、盛り付けてから飾りましたが、⑦で一緒に煮ても良いです。

裏面もご覧下さい



春にんじんのサラダ

≪１人分当たり≫
エネルギー 138kcal
食塩相当量　0.9g

◇ 材料（4人分）◇

	春にんじん	中1本
	塩	小さじ1/4
	新たまねぎ	1/2個
	パセリ	適量
	にんにく	1/2かけ
	ツナ缶（油漬）	小１缶
A	オリーブオイル	大さじ2
A	酢	大さじ2
A	さとう	小さじ1
A	塩	少々

作り方

①春にんじんは４ｃｍ長さのせん切りにしてボウルに入れ、塩をふってもみ、１０分程置いて水気を切る。
②新たまねぎ・パセリ・にんにくはみじん切りにする。新たまねぎ・パセリは水にさらし、水気をきっておく。
③ボウルにAを入れて混ぜ、①・②・ツナ缶を汁ごと入混ぜ合わせる。
④器に盛りつける。

春にんじんのお話

春にんじんは、通常のにんじんより甘くてやわらかいので、サラダ等生食がおすすめです。また、水分が多く含まれているため、通常のにんじんより日持ちしません。冷蔵庫で保管して、早めに食べましょう。

チョレギ風サラダ

≪１人分当たり≫
エネルギー　71 kcal
食塩相当量　1.2g

◇ 材料（４人分）◇

	春キャベツ	1/4個
	きゅうり	1本
	乾燥わかめ	大さじ1
	かにかまぼこ	1パック（80g）
	ごま油	大さじ1
A	おろしにんにく	小さじ1/2
A	白いりごま	小さじ1
A	塩	小さじ1/4
A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	板のり	1枚

作り方

① 春キャベツは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはたて半分に切り、斜めにうす切りにする。乾燥わかめは水で戻し、水気をきっておく。
②かにかまぼこは手でさいておく。
③ボウルに①②を入れ、ごま油を加えて和える。
④③にAを加えて和え、のりをちぎりながら入れてざっと混ぜる。

調理のポイント

先にごま油で和え、表面をコーティングしてから、調味料を入れると、水っぽくなりにくいです。野菜は水菜や茹でたいんげん・ブロッコリーなどでもおいしいです。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター