



## 旬の食材～春編～

春は、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいも、菜の花、アスパラガスなど、旬を迎える食材がたくさんあります。旬の食材を献立に取り入れて、食卓で“春”を感じてみませんか？  
今月は春野菜を使ったレシピをご紹介します。

### 春野菜と生ハムのマリネ

《1人あたり栄養価》  
エネルギー：101kcal  
食塩相当量：1.1g

#### ～材料（2人分）～

新玉ねぎ	中1/2個	
菜の花	1/2束	
生ハム	6枚（20g）	
A	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	砂糖	大さじ1
	オリーブ油 （またはサラダ油）	大さじ1/2

#### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
- ②菜の花は3等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。やわらかくなったら一度水にさらし、水気をしっかりしぼる。
- ③生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④容器にAをすべて入れてよくかき混ぜる。①、②、③を入れて軽く混ぜ合わせたら30分程浸ける。

☆エネルギーを抑えたい場合は、油を抜いてもOKです！

#### ☆マリネとは…

肉や魚、野菜などを酢やレモン汁、オリーブ油などで作った調味液に浸けた料理のことです。

#### ●●●新玉ねぎの一口メモ●●●

新玉ねぎは、玉ねぎを収穫してからすぐに出荷したものです。（※通常の玉ねぎは、収穫後に乾燥させてから出荷します。）  
皮がうすく、水分が多くてやわらかく、辛みが弱いのが特徴です。



#### 選び方のポイント

- 表面にツヤがある。
- 硬くてしまりがある。
- ずっしりと重みがある。

サラダなど生食がおすすめ！



#### ●●●菜の花の一口メモ●●●

菜の花は、やわらかいつぼみ、茎、葉を食べる花野菜です。花が咲くとえぐみが出るので、つぼみのうちが食べ頃です。



#### 選び方のポイント

- つぼみが開いていない。
- 葉がきれいな緑色。
- 茎の切り口がみずみずしい。

お浸し、和え物、炒め物などいろいろな調理法で！





# 春キャベツと豚肉の甘みそ炒め

《1人あたり栄養価》  
エネルギー：289kcal  
食塩相当量：2.4g

## ～材料（2人分）～

春キャベツ	1/4玉	
ピーマン	2個	
豚もも肉（薄切り）	150g	
A	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	油	小さじ2

## 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。ピーマンは1cm幅の縦切りにする。
- ②Aをすべて合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらキャベツ、ピーマンを加えて野菜がしんなりするまで炒める。
- ④②の合わせ調味料を加え、よくからめる。

★お好みで豆板醬とうばんじょうを加えてピリ辛味に！



# 春キャベツのカニマヨサラダ

《1人あたり栄養価》  
エネルギー：125kcal  
食塩相当量：0.6g

## ～材料（2人分）～

春キャベツ	1/8玉
かに風味かまぼこ	4本
ホールコーン（缶）	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁（または酢）	大さじ1

## 作り方

- ①キャベツはせん切りにする。かに風味かまぼこは手で細くさく。ホールコーンは水気をよく切っておく。
- ②ボウルに①をすべて入れて、マヨネーズとレモン汁（または酢）を加えてよく和える。

## 春キャベツの一口メモ

キャベツは収穫時期によって見た目や味わいに特徴があります。春から夏にかけて収穫されるものを“春キャベツ”、秋から冬にかけて収穫されるものを“冬キャベツ”といいます。春キャベツは冬キャベツに比べて形が丸く、葉は鮮やかな緑色でやわらかく、巻きがゆるいのが特徴です。



### 選び方のポイント

- 全体にハリがある。
- 葉の巻きがゆるくて軽い。
- 葉が鮮やかな緑色でみずみずしい。
- 芯の切り口が変色していない。

サラダなど生食がおすすめです！  
加熱する場合は、さっと短時間にするとよいでしょう。



仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツ！ \*

～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