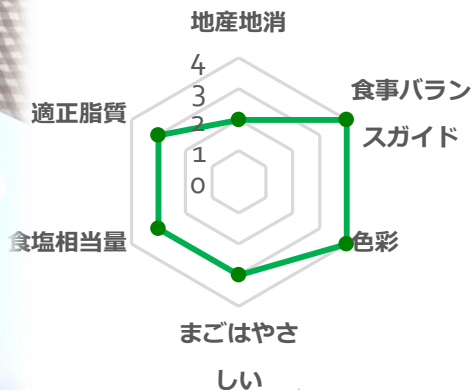


春野菜で彩り春気分!!

~春野菜で身体を整え、新年度を元気よくスタート~

この食事は何点かな…?



春野菜のパスタ

新玉ねぎとトマトのサラダ

グレープフルーツゼリー



材料と分量 (1人分) ・作り方

<春野菜のパスタ>

スパゲッティ	80 g
冷凍えび	60 g
アスパラガス	20 g
キャベツ	30 g
ゆでたけのこ	15 g
スナップエンドウ	15 g
サラダ油	5 g
醤油	10 g
食塩	1 g
こしょう	0.01 g
バター	5 g

- ① 沸騰した鍋に、水に対して1%の食塩を加えて、記載時間のとおりゆでる。
- ② アスパラガスは斜め2cm位に切って、さっとゆでておく。キャベツはざく切り、ゆでたけのこは薄切り、スナップエンドウは斜め切りにする。
- ③ 冷凍えびは解凍しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、えびと用意した野菜類を炒める。野菜がやわらかくなったらゆでたパスタを入れる。
- ④ 醤油、塩、こしょう、バターで和えて完成。

<新玉ねぎとトマトのサラダ>

新玉ねぎ	40 g
トマト	60 g
酢	4 g
サラダ油	4 g
砂糖	2 g
食塩	0.3 g
こしょう	0.01 g

- ① トマトは輪切りにする。
- ② 新玉ねぎは薄くスライスする。(水につけておくと辛さが軽減します)
- ③ 酢、サラダ油、砂糖、食塩、こしょうを混ぜあわせて、ドレッシングを作る。
- ④ 皿に、トマトと新玉ねぎを盛り付け、③のドレッシングを回しかけて完成。

<グレープフルーツゼリー>

グレープフルーツ	40 g
粉寒天	0.5 g
砂糖	12 g
水	60 g

- ① 水に粉寒天を振り入れよく混ぜる。火にかけて、混ぜながらよく溶かす。1分位沸騰させる。(しっかり加熱しないと固まりません。沸騰させましょう。)
- ② 砂糖を加え溶かす。火を止める。
- ③ 皮をむいて一口大に切ったグレープフルーツを②に加える。カップに入れて冷やし固める。

献立の栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
613kcal	28.8 g	15.5 g	96.9 g	3.0 g

一口メモ

新玉ねぎは、3月から4月頃が旬の野菜です。やわらかく、辛みが少ないのが特徴です。玉ねぎは、保存性をよくするために収穫してから1ヶ月位乾燥させますが、新玉ねぎは収穫してすぐに出荷されます。ですから、とってみずみずしいです。ぜひ、味わってみてください。

