

春野菜をたっぷり食べよう 旬の野菜を使った

# おすすめレシピ

## 新キャベツを使って 新キャベツの春巻き風

春のキャベツは葉の厚みも薄く、やわらかいので、そのまません切りにしたり、さっとゆでてサラダにすると歯ざわりや香りが楽しめます。春巻き風は、キャベツをさっとゆでてから、香り野菜などを巻きます。肉の量を増やすと主菜になります。



### 新キャベツの春巻き風(2人分)

新キャベツ 2枚(200g)  
鶏胸肉 80g  
酒・塩 少々  
きゅうり 1/2本  
青じそ 8枚  
万能ねぎ 4本  
甘みそ { みそ 大さじ1弱  
          { みりん 小さじ1  
またはコチュジャン 少々

### 献立ヒント

主食 ごはん

主菜 さわらの塩焼き

主菜+副菜

新キャベツの春巻き風

副菜 うどとわかめの酢の物

### 新キャベツの春巻き風(1人前)

エネルギー: 87 kcal

たんぱく質: 11.3g

### 【作り方】

- 1 新キャベツは葉をはがしてさっとゆで、ザルに広げて冷ます。
- 2 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをして電子レンジで加熱(蒸鶏にする)し、冷めたらほぐしておく。
- 3 きゅうりはせん切り、青じそは半分に切り、万能ねぎは2~3等分の長さに切る。
- 4 キャベツを広げ、手前に甘みそ(みそとみりんを合わせ電子レンジで加熱)かコチュジャン少々を塗り、2, 3のをのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

\* みそを塗らずに巻いて、ポン酢や辛子しょうゆをつけて食べてもさっぱりしておいしい。

春野菜をたっぷり食べよう 旬の野菜を使った

# おすすめレシピ

新にんじん・新玉ねぎ・新じゃが芋…

1年中手に入る野菜でもこの時期には、出始めならではのみずみずしさがあります。シンプルな料理で春を楽しみましょう。

春を味わう

## 副菜料理3品



### 新玉ねぎの田楽(2人分)

新玉ねぎ 1~2個 甘みそ(合わせておく)  
みそ 大さじ1  
みりん 大さじ1

- 1 新玉ねぎは幅1センチの輪切りにする。(バラバラにならないように)
- 2 アルミホイルに1の新玉ねぎを並べ、オーブントースターで5分ぐらい焼き、甘みそを塗る。みそにうっすら焦げ目がつくまで2~3分焼く。

### 味噌漬け(浅漬け)(2人分)

きゅうり 1本  
新にんじん 1/4本~  
うど 1/6本~

みそ 大さじ3  
酒 大さじ1  
昆布 少々

- 1 きゅうりは縦半分、新にんじんは縦1/4に切る。
  - 2 うどは皮をむき、水につけてアク抜きする。
  - 3 保存袋にみそ、酒、昆布を入れて混ぜ、1と2の野菜を入れてみそをからめ、空気を抜いて密封する。冷蔵庫で一晩置く。
  - 4 みそを落として食べやすく切って盛り付ける。
- \*残ったみそは、みそ汁などに少しずつ使うと、香りが楽しめる。

### じゃが芋のおかか煮(2人分)

新じゃが芋 中2個(140g)  
かつおぶし 3g  
絹さや 2~3枚

油 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2弱  
砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ1

- 1 新じゃがは皮付きのままよく洗って、食べやすい大きさに切る。(小粒の芋なら丸ごとでも)
- 2 鍋に油を入れて熱し、じゃが芋を入れてよく炒め、ひたひたの水と調味料を入れて中火で煮る。芋が煮えたら火を強め汁気を飛ばす。
- 3 別の鍋にかつおぶしを入れて弱火でから炒りし、手でもんで粉にしたところに、2の芋を入れてからめる。
- 4 盛り付けて、ゆでてせん切りにした絹さやを飾る。