

## 旬の食材～春編～

厳しい冬の寒さも少しずつ和らぎ、春を感じさせる食材が店頭に並ぶようになりました。

春はあさり・鯛・わかめ・うど・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・菜の花・にら・ブロッコリー・

いちごなどが旬を迎えます。旬の食材を使って春の芽吹きを感じてみませんか？



# ベーコンと菜の花のパスタ

《1人分当たり》  
エネルギー582kcal  
食塩相当量 1.7g

### 材料（2人分）

スパゲッティ	160g	オリーブ油	大さじ2
菜の花	1/2束 (80g)	A	
ベーコン	2枚	コンソメ	1/2個
玉ねぎ	1/4個	お湯	160cc
にんにく	2片	牛乳	160cc
赤とうがらし	1/2本	塩	少々
		こしょう	少々

### 作り方



- ①菜の花は洗って3cmほどの長さに切り、さっとゆでて（※）冷水にとり、水気をしぼっておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ・にんにくはうす切りにする。  
赤とうがらしは種をとって輪切りにする。
- ③お湯をたっぷり沸かして塩（分量外）を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ④同時進行で材料を炒める。フライパンにオリーブ油とにんにく・赤とうがらしを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、玉ねぎとベーコンを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤④にAと牛乳を入れ沸騰してきたら、ゆで上がったスパゲッティと①を入れサッと炒め合わせる。
- ⑥塩、こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

※菜の花のゆで方（菜の花はゆですぎに注意）

つぼみ部分と茎部分に分けて時間差をつけてゆでます。お浸しであれば、茎が1cm位の太さなら1分、つぼみ部分は30秒位です。今回は後で炒めるので、半分の時間でゆでます。

菜の花の他につぼみ菜、ブロッコリーでもよいです。

ベーコンの代わりにあさを酒蒸しして、汁ごといれてもおいしくいただけます。



# キャベツとグレープフルーツのサラダ



## 材料（4人分）

キャベツ	大2枚
きゅうり	1/2本
かぶ	1個(100g)
人参	3cm(40g)
塩	小さじ1/2
グレープフルーツ	1個
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ2

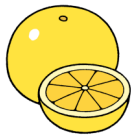
## 作り方

- ①キャベツは洗って1cm幅に切る。きゅうりは洗ってたて半分に切り、ななめにスライスする。かぶは皮をむき、いちょう切りにする。人参は皮をむき、短冊に切る。
- ②①をビニール袋に入れ塩をふり入れ、軽く揉んで、重しをしてしんなりするまで30分位おく。
- ③グレープフルーツは皮をむき、1房ずつわけてうす皮をむく。（※）
- ④②の水気を切ってボウルに入れ、③とレモン汁、砂糖を入れて軽く混ぜ、器に盛る。

《1人分あたり》

エネルギー 40kcal

食塩相当量 0.8g



## ※グレープフルーツの簡単なうす皮のむき方

丸のまま包丁でむきますが、皮と一緒に房の背の部分のうす皮まで一緒にむきます。房と実の間に包丁を入れ、実を取り出すと簡単です。



# にらと桜えびのもっちりチヂミ

## 材料（2枚分）

にら	1/2束	
桜えび	大さじ2	
人参	1/3本(70g)	
A	薄力粉	100g
	水	100cc
	溶き卵	1個分
	塩	少々
ごま油	大さじ1	
B	しょう油	大さじ1
	酢	大さじ1

## 作り方

- ①にらは洗って2cm位に切る。人参はせん切りにし、ラップでくるみ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ②Aをボウルに入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ③②に①と桜えびを入れざっくり混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油をひいて、1/2量をフライパンに入れ、薄く広げる。
- ⑤片面に焼き色がついたら、ひっくり返し、フタをして蒸し焼きにする。両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ⑥Bを合わせてつけだれを作る。

《1枚当たり》

エネルギー 162kcal

食塩相当量 1.5g

## にらの保存法

にらは寒い所が適しているため、冷蔵庫で保存します。さらに、袋の口を輪ゴムで止めると酸素が減り、にらの呼吸が抑えられるので、長持ちします。

仙台市食育推進計画の基本目標

**\* 食べる力をみんなでアツク！ \***

～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