

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★新生活が始まりましたね！

## 春野菜特集 ♪ ②

#野菜を食べよう  
#簡単調理  
#春野菜

### ★春野菜とタラの甘酢あん

#### 《材料》(4人分)

・ 生たら 2切れ	・ ケチャップ 大4	} A
・ 人参 1本	・ さとう 大2	
・ 新じゃがいも 中2個	・ 酒 大2	
・ 新玉ねぎ 1個	・ 酢 大2	
・ アスパラガス 3本	・ 水 大4	
・ サラダ油 大さじ3	・ 片栗粉 小2	



#### 《作り方》

- ①生たらに軽く塩を振る。5～10分置いておき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで軽くふき取る。ふき取ったら一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②人参・新じゃがいもは一口大の乱切り、アスパラガスは長さ3cmに切る。これらを600Wの電子レンジで5分加熱する。新玉ねぎはくし切りにする。(通常の玉ねぎならレンジ加熱してください)
- ③材料のAを合わせてよく混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火で①のタラを両面がこんがりするまで焼いていく。
- ⑤タラに焼き目がついたら一度取り出して、②の野菜を入れ、揚げ焼きにしていく。野菜にも焼き目がついたらタラを戻して③で合わせた調味料を再度よく混ぜ、フライパンに流し込んでとろみがつくまで熱して完成！

3月～6月に出来る新じゃがいもは、皮をむかなくても食べられるのが特徴です。揚げ焼きにすることでじゃがいもの皮がカリッとしておいしいですよ♪  
人参などの緑黄色野菜は油分と調理することで栄養素の吸収率がアップします！

## ★かぶと人参のなます風

### 《材料》(4人分)

- ・ かぶ 1個
- ・ 人参 1/2本
- ・ ハム 4枚
- ・ 塩 小さじ1
- ・ すし酢(市販) 100ml

なければ  
酢：100ml  
砂糖：大さじ2  
塩：小さじ1/2



### 《作り方》

- ①かぶ・人参・ハムを全て5cmの千切りにする。塩を振り全体になじませ5分程度置いておく。
- ②①の出てきた水分を絞り、ハム・酢であえて完成！

## ★かぶのベーコン巻き

### 《材料》(2人分)

- ・ かぶ 1個
- ・ ベーコン(ハーフ) 4枚
- ・ 塩コショウ 適量



### 《作り方》

- ①皮をむいたかぶを縦に4等分する。ベーコンで巻いて竹串で固定する。
- ②巻き目を下にしてフライパンで焼き、塩コショウをしたら完成！

3～5月にかけてが旬のかぶ。春の七草では「菘(すずな)」と呼ばれています。スーパーに並んでいても意外と買ったことがない、という方も多いのでは？ 今回のレシピのように生でもおいしいですし、焼いても煮込んでも○な万能野菜です。かぶの葉には栄養がたっぷり含まれるので、捨てずに炒めてふりかけにしたり料理のトッピングなどで使ってくださいね。



### 《管理栄養士のあとがき》

暖かくなってきてスーパーや直売所にも春野菜が並ぶようになりましたね。新じゃがいもも新玉ねぎも特別な品種というわけではなく収穫後すぐに出荷されるものをいいます。新じゃがいもや新玉ねぎは今の時期限定ですし、旬の野菜は栄養価も高くなによりおいしいです♪

