

## 野菜をたっぷり食べられる！＜春の野菜＞

えんどう類、にら、のらぼう菜、春キャベツなど春野菜のおすすめレシピを紹介します

### スナップえんどうの巻

#### スナップえんどうの春巻き



材料【10本分】	1本分
	エネルギー122kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.4g
スナップえんどう	200g (20本)
キャベツ	100g
ハム	60g (4枚)
スライスチーズ	3~4枚 (60g)
春巻きの皮	10枚
水・小麦粉 (のり用) 揚げ油	適量

#### ＜作り方＞

- ① スナップえんどうは、すじを取ってゆで、冷めたら2つにさき、キャベツとハムは3cmの長さの千切りにする。チーズは1枚を包みやすい幅に切る。
- ② ①の具を10等分して下記のように包み、水と小麦粉で作った「のり」を塗って止め、油で揚げる。

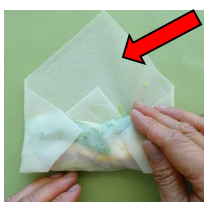
※フライパンで油を引かず両面を焼く「焼き春巻き」(写真参照)もおすすめです(この場合、のりは不要)。



①皮に具をのせる



②手前を具にかぶせ  
ぎゅっとしめる



③左右を折りたたみ、  
のりを塗る



④塗ったところを接着する

焼きたてバリバリ！  
焼き春巻き



#### 煮物の青みに

#### なすとスナップえんどうの煮物

##### ＜作り方＞

なすは皮に筋を入れ、熱湯で下ゆでする。すじをとったスナップえんどうとなすをだしで煮て、うすくちしょうゆで味付けをする。好んで赤唐辛子、七味唐辛子をかけていただきます。



#### 季節の野菜をシンプルな味付けで シンプルサラダ

##### ＜作り方＞

ゆでたスナップえんどうと水にさらした玉ねぎ、ハム、ゆで卵を飾る。レモン汁、塩、オリーブオイル、マヨネーズなどお好みの味付けでどうぞ。



# にらの巻

## 桜エビ入りにら玉



材料【2人分】 エネルギー143kcal たんぱく質 10.3g 食塩相当量 0.5g

にら	100g	
桜エビ	10~15g	
A	溶き卵	2個分
	塩	ひとつまみ
	酒	小さじ1 (5g)
油	小さじ2 (8g)	

### <作り方>

- ① にらは3cmの長さに切り、桜エビはぬらしたキッチンペーパーでふく。Aは、しっかり混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、にらと桜エビを炒め、Aを加えて、からめながら火を通す。

## にらまんじゅう



材料【30個分】 1個分  
エネルギー47kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.2g

にら(みじん切り) 100g	A	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
豚ひき肉 300g		鶏ガラスープの素	小さじ1 (3g)
塩 小さじ1/2 (3g)		酒	大さじ1 (15g)
水 大さじ1 (15g)		おろししょうが	小さじ1
		片栗粉	大さじ1 (9g)
ごま油・水	適量	餃子の皮	30枚

### <作り方>

- ① ボールに豚ひき肉と塩、水を加えてよく練り、にらを加えて混ぜる。
- ② Aを加えてよく混ぜ、30等分して餃子の皮で包む。(包み方は下記参照)
- ③ フライパンにごま油を入れ、包み面を下にして中火で焼き、途中で水を加えて蒸し焼きにして、火が通ったらフタを取り、裏返してさらに焼く。



包むのが苦手な方は、タネを置いて二つ折りにすればOK!



①皮のまわりに水をつけ、皮を裏返したその面の中央にタネを置き、たいらにする。

②ヒダをつけながら折りたたみ、一周して丸く形づくる。

### にらがお買い得のときに

### 洗って、水気をとってフリージング



使い切れなかった「にら」の「保存中のおい」が気になる方はいませんか。洗ってしっかり水気を取り、使いやすい長さに切って保存容器に入れ、冷凍します。冷凍すると写真のようにパラパラとほぐれるので、必要な分だけ取り出し、炒め物やスープ類に使えます。「におい」も気にならず、いつでも使えて、とても便利です。

# あきる野市の名産、「のらぼう菜」は春が旬です！



のらぼう菜は、アブラナ科アブラナ属の西洋アブラナの一種です。諸説ありますが、江戸時代には栽培され、天明・天保の飢饉のときにはこの野菜のおかげで多くの住民の命が救われたと言われています。茎は太いが柔らかく甘みがあります。おひたしや油炒めなど幅広い料理に使えます。

## しらす炒め



ゆでずに油で炒め、しらすを加えるだけでもおいしい！春菊や小松菜でも同じように作ることができます。

## のらぼうのおやつピザ



材料【10個分】1個分  
エネルギー99kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 0.6g

餃子の皮	10枚
ピザソース	大さじ2 (36g)
のらぼう菜	100g
新玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	50g
ピザ用チーズ	40g

### <作り方>

- ① のらぼう菜は、ゆでて2cmの長さに切る。新玉ねぎは半分に切り、薄くスライスして、ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② ホットプレートに餃子の皮を並べ、ピザソースを塗り①ののらぼう菜、新玉ねぎ、ベーコンをのせ、ピザ用チーズをのせる。皮がカリッとしてきたらフタをしてチーズを溶かす。



## 春キャベツは柔らかい！千切りキャベツだけでなく こんな料理はいかが？



### キャベツと塩昆布あえ



食べやすい大きさに切ったキャベツを食品用のポリ袋に入れ、塩昆布、鰹節を加えてよくもみます。

### キャベツとわかめのサラダ



一口大に切ったキャベツと水で戻したわかめをさっと湯通しし、マヨネーズとしょうゆで和えて白ごまをふります。

### ポトフ



キャベツは大きく切って、にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜と豚肉やベーコンなどと一緒に煮込みます。

## キャベツをまるごと使い切るアイデア

- ★キャベツの固いところや芯は、ゆでて使うといい！  
ゆでると甘みがあるので芯はみじん切りにして餃子の具などに使えます。
- ★用途別に千切り、ざく切りなどしておくくと便利！  
まとめて切って保存しておくくと、時短になります。
- ★薄味で調理しておくくと付け合わせに役に立つ！  
お酢と少量の砂糖、塩と合わせておくくと、サラダや和え物がすぐに作れます。



# めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」チームとして、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

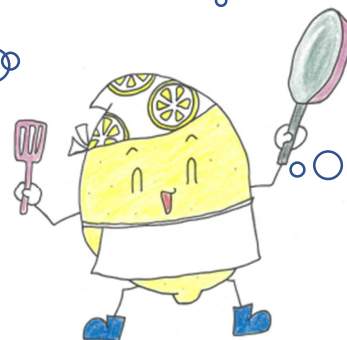
市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして「主食・主菜・副菜」「減塩」「朝食」を当面のテーマとして活動しています。

メンバーの生の声だよ～

ホームページで、家庭でできる健康づくりや、野菜のことなどを載せています！  
ぜひ見てね。

免疫力アップには、  
食事が大切だと思った

ステイホームでも  
バランスよく食べる  
ことが大切！



「チーム食生活レモン」キャラクター

チーム食生活レモン



令和2年度 3月

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係  
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

