



1人分 96kcal
塩分 1.6g 10分



(1人分の材料)

ポイント

たらの芽はゆでたあと水にさらさず、ざるにとって冷ますと香りよくいただけます。

たらの芽とたけのこのナムル風

古代から親しまれてきたたらの芽とたけのこ。春を代表する2つの食材を、ナムル風の和えものにしてみました。

材料(2人分)

たらの芽……………150g
塩……………小さじ 1/3
ごま油……………小さじ 1
レモン汁……………小さじ 1
いり白ごま……………小さじ 1
ゆでたけのこ…1本 (150g)
塩……………少々
おろしにんにく……………少々
B コチュジャン……………小さじ 1
ごま油……………小さじ 1
しょうゆ……………小さじ 1

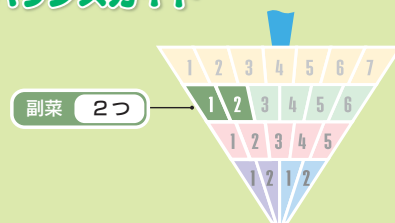
作り方

- ①たらの芽は、下の固い皮をそぎ切る。ゆでたけのこは縦半分に切り、縦長の薄切りにする。
- ②鍋たっぷりの湯でたらの芽を約2分ゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ③あら熱がとれたらAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ゆでたけのこにBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤③と④を器に盛りつける。

栄養MEMO

たらの芽はβ-カロテンが豊富で、抗酸化作用があります。また、苦み成分のサポニンには、糖の吸収を抑え糖尿病を予防する効果があります。たらの芽やたけのこに含まれているカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防に効果的です。

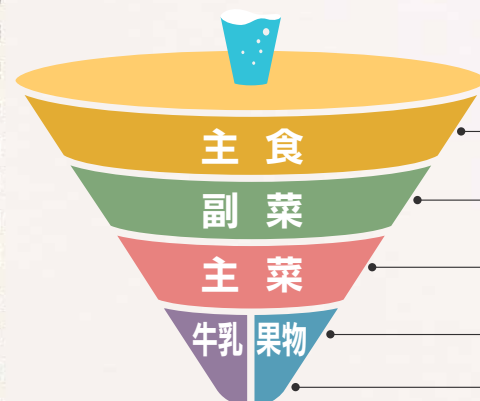
食事バランスガイド



食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事のめやすです。ご自身の食事バランスがとれているか、チェックしてみましょう。

1日のめやす量 (エネルギー摂取量が2200 ± 200kcalの人の場合)



※厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※ 詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html

深川丼

江戸時代、深川の漁師たちに好まれてきた深川丼。今回はにんじんとわけぎを加え、栄養たっぷりの丼にアレンジしました。



1人分 424kcal
塩分 2.6g 15分

材料(2人分)

あさり(むき身) …60g
にんじん……………50g
わけぎ……………100g
しょうが……………1/2 かけ
だし汁……………1/2 カップ
赤みそ……………15g
A 砂糖……………大さじ 1
酒……………大さじ 1
ごはん……………2杯分(400g)
七味とうがらし……………適宜

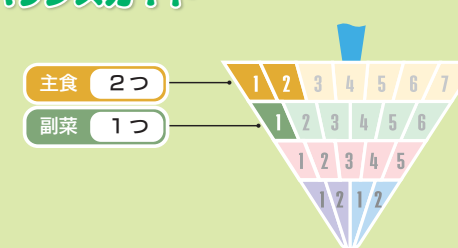
作り方

- ①あさりのむき身はざるに入れ、うすい塩水(分量外)の中に入れ、軽くふって洗い水気を切る。にんじんは4~5cmの長さのせん切りにする。わけぎは4~5cmの長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ②だし汁を入れた鍋にAを加えて煮溶かし、にんじん、わけぎを入れ2~3分煮る。
- ③あさりのむき身、しょうがを加えて2分ほど煮て、さっと火を通す。
- ④丼にごはんをよそい、③を煮汁ごとかける。お好みで七味とうがらしをふる。

栄養MEMO

あさりには、動脈硬化の予防に効果があるタウリンのほか、ビタミンB₁₂や鉄が豊富に含まれており、貧血予防にも効果的です。また、ビタミンAが豊富なわけぎとにんじんには、体の抵抗力を高め、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。

食事バランスガイド



(1人分の材料)



ポイント

あさりのむき身はやぶれやすいので、塩水の中でやさしく洗いましょう。



レシピ・料理製作
藤井 恵

管理栄養士・フードクリエイター
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影●菅原史子
スタイリング●高木ひろ子