

春野菜たっぷりの鍋メニュー

野菜や魚、肉など数多くの素材を一度に栄養バランスよくとれるのが鍋料理のいいところ。

しかも作る手間もあまりかかりません。

冬だけでなく普段から食事に

鍋料理を取り入れてみませんか？



1 人分
エネルギー …377kcal
塩分 ……1.4g

鯛と豆野菜のアクアパッツァ鍋

材料 (2 人分)

鯛切り身 …… 2 切れ
あさり (殻つき、砂出したもの) … 150 g
そら豆 (さやから出す) …… 100g
スナップえんどう …… 8 個
アスパラガス …… 3 本
ミニトマト …… 10 個
アンチョビフィレ …… 2 枚 (10 g)
グリーンピース (さやから出す) …… 40 g
ケッパー※ …… 大さじ 1
オリーブ (緑・黒) ※ …… 各 6 個
オリーブオイル …… 小さじ 1
白ワイン …… 1/2 カップ
水 …… 2 と 1/2 カップ
塩・こしょう …… 各少々
パセリのみじん切り …… 適宜

※なければ入れなくてよい

作り方

- ①鯛はひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。
- ②あさは殻をこすり合わせてよく洗う。そら豆は薄皮をむく。スナップえんどうはへたとすじをとる。アスパラガスは根元の固い部分は切り落とし、長さ5cmの斜め切りにする。ミニトマトはへたとすじをとる。アンチョビはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて強めの中火で熱し、鯛を並べて入れ、両面を2～3分ずつ焼いて表面に焼き色をつけ、鍋に移す。
- ④②、グリーンピース、ケッパー、オリーブ、白ワイン、水を加えて中火で熱し、沸騰したらあくをとり、あさりの殻が開くまで4～5分加熱し、塩・こしょうで調味する。
- ⑤パセリのみじん切りをふる。



1 人分
エネルギー …189kcal
塩分 ……0.7g

最後までおいしく！ 「シメ」レシピ リゾット

材料 (2 人分)

ご飯 (炊き上がったもの) … 1 膳 (150g)
バター …… 大さじ 1
粉チーズ …… 大さじ 1
塩・こしょう …… 各少々
パセリのみじん切り …… 適宜

作り方

- ①ご飯は水で洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ②鍋の煮汁に水 (分量外) を足して2カップとする。中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふくらとするまで2～3分煮る。バター、粉チーズの半量を加えて軽く混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ③器に盛り、残りの粉チーズ、パセリのみじん切りをふる。

栄養ノート

- そら豆、グリーンピースなどの豆野菜には、たんぱく質やビタミンB群、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復に有効なアミノ酸のひとつです。