



スナップえんどうと 肉みその生春巻き



1人分 296kcal/食塩相当量 1.8g



作り方の
動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料 (2人分)

鶏むねひき肉	200g	赤とうがらし(輪切り)	1/2 本
酒	大さじ 1	ライスペーパー	6 枚
にんにく(すりおろし)	1 かけ分	リーフレタス	60g
しょうが(すりおろし)	1 かけ分	スナップえんどう(茹で)*	6~12 本
ごま油	大さじ 1/2	春にんじん(細切り)	60g
たけのこ水煮(みじん切り)	100g	紫キャベツ(千切り)	60g
片栗粉	大さじ 1/2		

A	みりん	小さじ 2
	みそ	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	黒こしょう	適量

※スナップえんどうはあらかじめ
ヘタ・筋取りしておきます。
使用本数は大きさによって調整
してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

MEMO

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

さわら 鯖と春野菜の オーブン焼き



1人分 277kcal/食塩相当量 1.7g



春野菜のおいしさを
楽しめるふたつのレシピを
ご紹介します!

材料 (2人分)

鯖(2等分)	2 切れ(160g)
にんにく(すりおろし)	1 かけ分
酒	小さじ 1
アスパラガス(2等分の斜め切り)	2 本
新じゃがいも(1cm 輪切り)	1~2 個(100g)
新玉ねぎ(8等分のくし形切り)	1/2 個
春にんじん(1cm 輪切り)	1/3 本
ミニトマト(2等分)	2 個
黄パプリカ(乱切り)	1/8 個
ローズマリー	2 本

A	塩	小さじ 2
	黒こしょう	適量
	乾燥ハーブ(パセリ、バジルなど)	適量
	オリーブオイル	大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200℃のオーブンで 30 分焼く。

MEMO

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

