

## 春野菜のナポリタンうどん



炒める時間を短縮するために、ささみとうどん、ブロッコリーはいっしょにゆで。

ささみはそのままゆでるとパサつきがちなので、片栗粉をまぶすとツルンとした食感に。

1人分  
390kcal 塩分 1.8g

### 作り方

- 1 たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- 2 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- 3 大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半～2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりしてきたら③とミニトマトを入れる。Aを加えて炒め合わせ、味を調える。
- 5 器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。

### 材料(2人分)

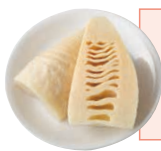
たけのこ(水煮).....60g  
ブロッコリー.....5房(50g)  
玉ねぎ.....1/4個(50g)  
ミニトマト.....4個(60g)  
ささみ.....2本(80g)  
片栗粉.....大さじ1/2  
冷凍うどん.....2玉  
オリーブオイル.....大さじ1  
A トマトケチャップ.....大さじ3  
塩.....少々  
ブラックペッパー.....少々  
粉チーズ.....大さじ1

### 作り方

- 1 にんじんは1.5cm角の薄切りに、アスパラガスは1.5cmの長さに切る。
- 2 鍋にAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、中火でにんじんを炒める。あさりとだし汁を加えて蓋をして煮る。
- 3 じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- 4 ②にアスパラガス、じゃがいもを加えて混ぜながら煮て一旦沸騰させ、とろみがついたら、混ぜておいたBを加えて沸騰直前で火を止める。
- 5 器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

### 材料(2人分)

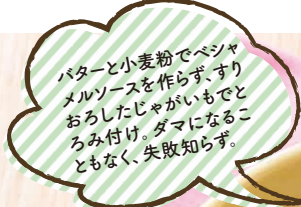
にんじん.....1/5本(30g)  
アスパラガス.....2本(40g)  
A にんにく(みじん切り).....1/2かけ  
オリーブオイル.....大さじ1/2  
あさり(水煮缶).....40g  
だし汁.....200cc  
(あさりの水煮の汁+水でもよい)  
じゃがいも.....小1個(100g)  
B 味噌.....小さじ1  
豆乳.....100cc  
ブラックペッパー.....少々



注目食材  
たけのこ

免疫力アップに役立つ不溶性食物繊維のセルロースが豊富。低カロリーで、便秘予防・改善にも効果的です。アミノ酸のロイシン、アスパラギン、グルタミン酸なども豊富です。ロイシンは必須アミノ酸で、運動時のエネルギー源となり、疲労回復におすすめです。

## アスパラの和風クラムチャウダー



バターと小麦粉でベシメルソースを作らず、すりおろしたじゃがいもでとろみ付け。ダマになることもなく、失敗知らず。

1人分  
134kcal 塩分 0.7g



注目食材  
じゃがいも

じゃがいもなダイオミ類に含まれるビタミンCはでんぷん粒に包み込まれているため、流失しにくく、加熱しても壊れにくい特徴があります。ビタミンCには抗酸化作用があるため、老化防止に役立つほか、免疫力アップや美肌効果なども期待できます。