

今日のメニュー <春野菜を食べる～中華献立>

- ・ 春野菜の中華丼
- ・ セロリの和え物
- ・ 春キャベツの卵とじスープ
- ◇ 杏仁豆腐・レモンシロップがけ

・ 春野菜の中華丼

材 料	4人分
豚もも肉	160g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
生しいたけ	2枚
ゆでたけのこ	20g
菜の花	20g
水	2カップ
鶏ガラスープ素	小さじ1
A酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
生姜おろし	適量
サラダ油	大さじ1～2
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ2
米(米用)	2カップ

(作り方)

- 1、豚肉——食べやすい大きさに切る。
たまねぎ——薄切り。
にんじん——短冊切り。
生しいたけ——石づきを除き、薄切り。
たけのこ——短冊切り。
菜の花——2つに切る。
- 2、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3、中華鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉が炒まったら1の野菜を加えてさらに炒める。2を加えてかたくり粉の水溶きでとろみをつける。
- 4、器にごはんを盛りつけて、3のあんをかける。

<エネルギー380kcal 塩分0.9g>

・ セロリの和え物

材 料	4人分
セロリ	1本(100g)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ2
塩	少々
豆板醤	小さじ1～1/2
ごま油	小さじ1

(作り方)

- 1、セロリ —— すじをとり、斜めの薄切り。
- 2、ボウルにAの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 3、1のセロリを2に約15分位つける。
- 4、水気をきって、器に盛る。

<エネルギー45kcal 塩分0.5g>

・春キャベツの卵とじスープ

材 料	4人分
春キャベツ	120g
卵	2個
スープの素	小さじ2
水	4カップ
A酒	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	適量

(作り方)

- 1、春キャベツ—— 一口大に切る。
卵 ——ときほぐす。
- 2、鍋にAを入れて火にかける。煮立ったらキャベツを入れてキャベツがやわらかく煮えて、煮立った中に卵を回し入れて、ふんわり浮いてきたら火を止める。
<エネルギー55kcal 塩分0.9g>

◇ 杏仁豆腐・レモンシロップかけ

材 料	4人分
粉かんでん	2g (小さじ1)
水	1、1/2カップ
砂糖	大さじ2~3
杏仁霜 (アーモンドエッセンス)	大さじ1
牛乳	1カップ
<レモンシロップ>	
水	1カップ
砂糖	50g
レモン果汁	大さじ1
果物	適量

(作り方)

- 1、鍋に分量の水を入れて、粉かんでんをふり入れる。
- 2、中火でかき混ぜながら煮る。沸騰してきたら弱火で1~2分煮る。
- 3、かんでんが煮とけたら、砂糖を加えて煮溶かす。
- 4、杏仁霜をパウルに入れてかんでん液少量を加えて泡立て器で混ぜ合わせる。3に加えてよく混ぜる。
- 5、4を沸騰直前まで温めたら、火からおろして牛乳を加えて混ぜる。
- 6、こしきでこして、器に流しいれて冷やし固める。
- 7、固まった杏仁豆腐に菱形に切り目を入れて、レモンシロップをかけ、果物を添える。

<エネルギー118Kcal>

クッキングメモ

○ 春の薬膳のポイント

春は「目覚めの季節」。冬の間より活動量が増えて、新陳代謝も活発になる季節です。

「肝（気のめぐりを管理し血を貯蔵して全身の血量を管理している。精神的ストレスも受け止める働き）」の働きを支えるような食材をとることが大切です。春野菜が冬の間にとまった老廃物をスムーズに排出し、体を目覚めさせるのに有効に働きます。

<効果的な旬の食材>

- ・菜の花 ・ふきのとう ・セロリ ・たまねぎ ・ごぼう・キャベツ ・水菜 ・さやえんどう
- ・たけのこ ・しいたけ ・ひじき ・わかめ ・あさり ・はまぐり
- ・いちご ・オレンジ ・はっさく ・いよかん ・酢