

# 今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

## 春野菜で食卓を彩る

お店の地場産コーナーに彩り鮮やかな春野菜が並び始め、春の到来を感じる季節になりました。歯応えも香りも柔らかな春キャベツ、香り高い山菜やフキノトウ、アスパラガス、サヤエンドウ、タケノコ、新タマネギはシャキッとした食感も魅力です。

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なのが特長です。春キャベツに含まれる『キャベジン』は消化を助ける効果が期待できます。また、春に出回る山菜類や芽物野菜に特有の苦みは『植物性アルカロイド』という成分で、老廃物を排出する解毒作用や、代謝を促す働きがあります。さらに、アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』と新タマネギに含まれる『硫化アリル』は疲労回復の作用もあります。

おうち時間に、栄養豊富で華やかな春野菜をたっぷりを使った料理にチャレンジしてみませんか? 炒め物や鍋物などで余った食材は、汁ものや雑炊などにアレンジして食べると食品ロス対策にもなります。

春野菜で食卓を彩り、食卓からも春の訪れを感じてみませんか?



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
管理栄養士  
こいたかのりこ  
小坂谷典子さん

### キレイ・元気を応援します! No.94

1品で1日に必要な量の野菜が半分取れます!

#### おすすめポイント

おいしくてヘルシー♪ 旨味やうま味は材料から!

### 山菜香る春野菜の八宝菜

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 128kcal	たんぱく質 6.2g	脂質 7.0g	炭水化物 13.6g	塩分 0.9g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



#### 材料 (2人分)

ニンニク1片、新タマネギ80g、春キャベツ100g、シイタケ20g、アスパラガス40g、ニンジン40g、山ウド(中心部)60g、ゆでタケノコ60g、ハム30g、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう適量、かたくり粉小さじ1、水大さじ2

#### 作り方

- ① ニンニクはみじん切り、新タマネギはくし形切り、キャベツ・シイタケは一口大に切る。
  - ② アスパラガスは下部の皮をむき斜め切り、ニンジンと皮を厚めにむいた山ウドは斜め小口に切ってからひし形に薄切りにし、鍋に沸かしたお湯に順に入れて軽くゆでて、ざるにとっておく。ゆでタケノコは薄切り、ハムはひし形に切る。
  - ③ フライパンに油を入れ、①を順に入れて中火で炒め、油がなじんだら弱火にし、ふたをしてしんなりするまで約2分蒸し焼きにする。
  - ④ ③に②を加えて中火で炒め、塩・こしょうで味を調べ、水溶きかたくり粉を加えたら手早く全体をよく混ぜる。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部 調理: 管理栄養学部 平尾夏穂、野村栄央)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。