

きれいで長生き

副菜小鉢

サヤエンドウのようなシャキシャキした食感と、グリーンピースのような豆の甘みを同時に味わえるスナップエンドウ。βカロテン、ビタミンC、ビタミンKなどを含む。サヤごと食べられるので食物繊維も摂取できる。

県健康増進課管理栄養士の宇津木志のぶさんに簡単な調理法を提案してもらった。「ゆでるだけでもおいしい春の食材ですが、ひと手間加えてみましょう」

「レモンソテー」はさっぱりとした爽やかな味わい。「ゆで卵のサラダ」は、子どもも食べやすい一品。ゆで卵はつぶしすぎない方がおいしい。トマトと合わせた「シヨウガじ

食感と甘み味わう

スナップエンドウ

ようゆあえは、緑と赤が食卓に彩りを加える。シヨウガの量は好みで増やしても良い。宇津木さんは調理のポイントについて「ビタミンCは熱に弱いので、加熱はできるだけ短く」と話す。

レモンソテー



◎材料（4人分）

スナップエンドウ200g、バター10g、レモン汁大さじ1、塩少々、黒コショウ適量

◎作り方 ①スナップエンドウは筋を取り、半分切る②フライパンにバターを溶か

し、①を炒める③色が鮮やかになったらレモン汁、塩、黒コショウで味を調える。

ゆで卵のサラダ

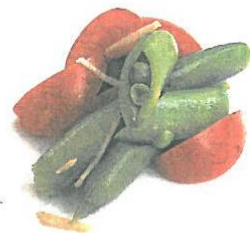


◎材料（4人分）

スナップエンドウ200g、ゆで卵2個、しょうゆ小さじ1、すりごま大さじ1、マヨネーズ大さじ1½

◎作り方 ①スナップエンドウの筋を取り、熱湯で約1分ゆで、ざるに取り冷ます。半分に切る②ゆで卵をボウルに入れてフォークの背などでざっくりつぶし、しょうゆ、すりごま、マヨネーズと混ぜる③①②をあえる。

トマトのシヨウガじようゆあえ



◎材料（4人分）

スナップエンドウ100g、トマト小2個、シヨウガ½かけ、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、サラダ油小さじ1

◎作り方 ①スナップエンドウの筋を取り、熱湯で3分ゆでる。冷水に取って一気に冷まし、すぐに水気を切る。半分に切る②トマトはくし型に八つに切る③シヨウガは皮をむいて千切りにする④ボウルに③、しょうゆ、酢、サラダ油を入れてよく混ぜる。①②を加え、ざっくり混ぜて出来上がり。