

～ 春のレシピ紹介 ～

さやえんどう



さやえんどうと厚揚げの胡麻油炒め

＜材料＞ 2人分

- | | |
|---------------|---------------|
| • さやえんどう……80g | • 酒………大さじ1 |
| • 人参………1/2本 | • みりん………大さじ1 |
| • 厚揚げ………200g | • しょうゆ………小さじ2 |
| • ごま油………大さじ1 | • かつおぶし…適量 |

＜作り方＞

- ① さやえんどうのすじをとって、さっと湯通しをする。
- ② 人参は短冊に、厚揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにごま油を入れて、人参と油揚げを炒めます。
- ④ 酒とみりんを加え、蓋をして弱火～中火で人参が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ 人参が柔らかくなったら中火にして、しょうゆと①のさやえんどうを加えて炒め合わせます。
- ⑥ 煮汁がなくなったら器に盛り、かつおぶしをのせます。

さやえんどうの作用と栄養

梅が咲き、あたたかい日差しが届き始めました。

春は“さやえんどう”の旬の時期です。実よりもさやが主役でさやごと食べるため、カロテンを豊富に含み、カリウム、ビタミンB₁、B₂、C、そして食物繊維なども豊富に含まれる野菜です。また、成分に含まれるメチオニンは血中コレステロール値の低下や抗うつなどの作用も期待できます。

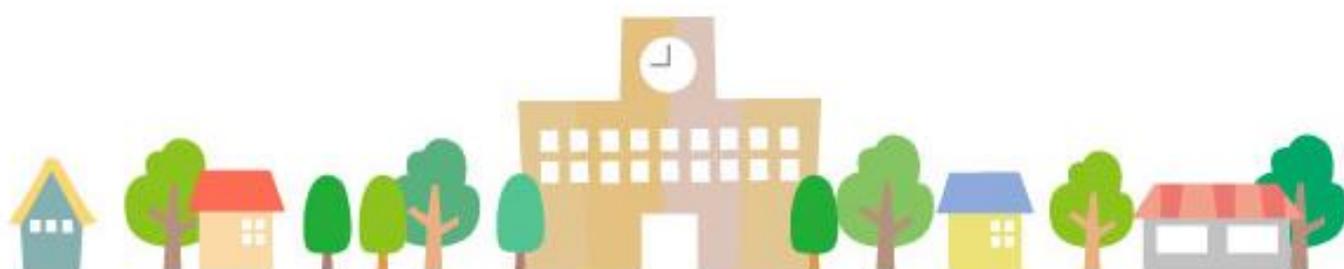
胃腸の調子を整えて、生命エネルギーの源でもある“気”を補うことや、解毒作用もあるため、むくみや下痢などの緩和も期待できます。

【選び方】

全体的に色が鮮やかでツヤもあり、水分がしっかりと含まれてハリのあるもの、豆がふくらみすぎていないものできちんと実が詰まっているものを選びます。

【保存方法】

乾燥に弱いので、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。甘みが落ちやすいので、購入したら1～2日以内になるべく早く使い切りましょう。



さやえんどうとツナのスパゲティ

<材料> 2人分

- スパゲティ……………150g
- さやえんどう……………80g
- ツナ……………1缶
- 大根おろし……………60g
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく……………1かけ
- 赤唐からし……………1本
- めんつゆ……………大さじ2



<作り方>

- ① さやえんどうのすじをとります。
- ② 大きめの鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でます。茹で上がる1分ほど前にさやえんどうを加えて、一緒にざるにあけます。
- ③ 大根はおろして、軽く水気をきっておきます。
- ④ フライパンを火にかけ、オリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ香りがたったら細切りした唐辛子を入れて②のスパゲティとさやえんどうを加えて炒め合わせ、めんつゆも加え混ぜたら火をとめて、器に盛りつけます。
- ⑤ スパゲティの上に③の大根おろしとツナをのせます。

さやえんどうの白和え



<材料> 4人分

- さやえんどう…50g
- コーン……………大さじ3
- ちくわ……………1本
- 豆腐……………200g
- A { • 白だし……………大さじ1
- きび砂糖……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ1

<作り方>

- ① さやえんどうはすじをとり、茹でて斜め半分に切っておきます。
- ② 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、ざるにのせて重しに皿などをのせ、水切りをします。
- ③ ちくわは5ミリくらいの輪切りにしておきます。
- ④ すり鉢にAを入れ混ぜ、さらに②の豆腐を加えてすり混ぜます。
- ⑤ ④にさやえんどうとちくわとコーンを加えて混ぜ、皿に盛ります。

マタニティのお食事紹介

春の薬膳弁当

おしながき

- ・タンドリーチキン
- ・セロリと海老の炒めもの
- ・新じゃがと筍の黒ごま煮
- ・クラゲとクコの酢の物
- ・新ごぼうのかき揚げ
- ・新玉ねぎと蛸のサラダ
- ・さやえんどうご飯
- ・かじき鮪のさくら寿司
- ・あさりと三つ葉のおすまし
- ・グレープフルーツ



春は植物が芽吹いて、動物たちが目覚め、自然界がいきいきと活動を始める季節です。

漢方医学的には“肝”が影響を受けて、フル稼働しています。産科では季節のものや“肝”を補うものを取り入れた薬膳弁当をお出ししています。

免疫力アップ薬膳

かつおは**気**と**血**を補い、胃腸や腎の働きを助けてくれます。



新型コロナウイルスの影響もあって心配な日々を過ごされたお母様方に“気”と“血”を補い、免疫力を上げ、元気に過ごしていただくために**免疫力を上げる薬膳**メニューをお出ししています。

