

今月のオススメレシピ

2020.5
第74回
担当:山崎

第14回のテーマ「栄養満点！豆苗を食べよう」

暖かい日が多くなってきましたね。

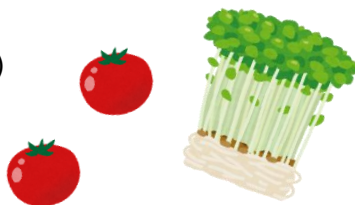
今月は今が旬で栄養満点の豆苗を使ったレシピを紹介します。

豆苗とトマトのスープ



材料(2人分)

- 豆苗 : 1/2パック(40g)
- トマト : 1個(100g)
- 玉ねぎ : 1/4個(50g)
- オリーブ油 : 小さじ1
- 水 : 400ml
- 固形コンソメ : 1かけ(6g)
- しょうゆ : 小さじ1
- 塩・こしょう : 少々
- 卵(Mサイズ) : 1個



栄養成分(1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.0g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	2.3g

作り方

調理時間 約15分

- ①豆苗は洗って、4~5cmの食べやすい大きさに切る。
トマトは洗い、乱切りに、玉ねぎは洗い、薄切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を敷き、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ったら水、固形コンソメを鍋に入れる。
- ③トマトを入れ、しょうゆ、塩・こしょうを入れる。
- ④溶き卵、豆苗を入れる。
- ⑤豆苗がしんなりしたら出来上がり。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

3~5月が旬の豆苗は「豆」と「緑黄色野菜」の両方を併せ持つ、栄養たっぷりの野菜です。

骨の形成を助けてくれる**ビタミンK**や、皮膚や粘膜を健康に保ってくれる**ビタミンA**、抗酸化作用(免疫力を高める手助けをしてくれる)をもつ**ビタミンC**、赤血球の形成を促してくれる**葉酸**を多く含みます。

下茹でなしで生でも食べやすいので、いろいろな料理に使ってみてください。

