

今日のオススメレシピ

第109回のテーマ「スナップえんどうを使ったレシピ」

寒い冬が終わり、暖かい季節がやってきましたね。今回は春が旬のスナップえんどうを使った料理をご紹介します。

牛肉とスナップえんどうの中華炒め



材料(4人分)

- スナップえんどう…12さや
- エリンギ…1パック(100g)
- 赤パプリカ…1個
- 牛もも肉(薄切り)…300g
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…小さじ2
- ごま油…大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 水…大さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー:250kcal 炭水化物:10.4g
たんぱく質:16.8g 食塩相当量:1.1g
脂質:17.2g

作り方

調理時間:約20分

- ①スナップえんどうは筋を取り、熱湯でさっと茹でて、2等分にする。
- ②エリンギは半分の長さに切ってから縦薄切りにする。赤パプリカは太めの千切りにする。
- ③牛もも肉はAで下味をつけて5分程おき、片栗粉をまぶしておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れてさっと炒め、エリンギ、赤パプリカ、スナップえんどうを順に加えて炒める。
- ⑤合わせておいたBを加えて全体に味をからめるように炒め、火を止める。
- ⑥器に盛って完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

旬のスナップえんどうのさやは肉厚で歯ごたえが良く、中の実は甘いのが特徴です。スナップえんどう、赤パプリカは抗酸化作用のあるビタミンC、カロテンが豊富に含まれており、これらの栄養素は老化を防ぎ、生活習慣病の予防に役立ちます。また、カロテンは油と一緒に調理することで吸収率がアップします。