

今月のオススメレシピ

第133回のテーマ「春野菜を使ったレシピ」

桜が見頃の季節がやってきました。今回は春が旬のスナップエンドウとたけのこを使ったレシピをご紹介します。

春野菜のガパオ風ライス

材料(2人分)

- スナップエンドウ…30g (6さや)
- 赤パプリカ…60g (1/2個)
- たけのこ水煮…100g (1/2個) **A**
- サラダ油…小さじ1/2
- おろしにんにく…1/2かけ
(チューブ1cm分)
- 鶏ひき肉…150g
- 酒…小さじ1
- おろし生姜…1/2かけ
(チューブ2cm分)
- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 鶏ガラスープ…小さじ1
- オイスターソース…小さじ2
- レモン汁…小さじ2
- 大葉…4枚
- ごはん…300g
- サラダ油…小さじ1/2
- 卵…2個
- 黒コショウ…お好みで



具材をピーマンや玉ねぎにしたり、大葉からバジルに変えるなどお好みにアレンジして下さい♪

〈作り方〉 調理時間:約20分

- ①スナップエンドウは筋とヘタを取り1cmに切る。赤パプリカ、たけのこの水煮は7~8mm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら鶏ひき肉と酒、おろし生姜を加えて中火で炒める。
- ③②に①の具材を加えて軽く炒め、Aの調味料を加える。
- ④汁気が少し残るまで炒めたら火を止め、大葉を手でちぎって加える。
- ⑤器にごはんを盛り、④をごはんにかける。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し卵を入れて目玉焼きを作り、⑤にのせ、お好みで黒コショウをかけたら完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー:504kcal
たんぱく質:26.0g
脂質:17.1g
炭水化物:66.0g
食塩相当量:1.8g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

スナップエンドウ、赤パプリカには人の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ働きがあるβ-カロテンが豊富に含まれており、油を使った料理で吸収率が良くなります。また、たけのこは腸を刺激して便通を良くする働きのある不溶性食物繊維が豊富に含まれています。