



春 香る 簡単レシピ

新年度が始まって1か月。環境の変化などで疲れを感じる人も多い時期といわれます。特に、新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が大きく変化した人もいます。

疲れている時には食事や睡眠をしっかりと取り、体とところを休めましょう。

今回は、春野菜とお肉を使って、簡単にできるおかず2品を紹介します。おうち時間が増えるゴールデンウィークなどに、作ってみてはいかがでしょうか。



春野菜のピクルス

【材料(4人分)】

- ・春キャベツ……3枚
- ・パプリカ……1/2個
- ・きゅうり……1/2本
- ・にんじん……1/4本
- ・砂糖……大さじ1
- ・酢……大さじ2
- ・塩……小さじ1/2
- ・レモン汁……お好みで

【栄養量(1人分)】

エネルギー28kcal 脂質0.1g
たんぱく質0.9g 食塩相当量0.7g

【作り方】

- ①キャベツは一口大にちぎる。パプリカ、きゅうり、にんじんは拍子切りにする。
 - ②①に調味料を和えて、1時間くらい味をなじませる。
- ☆アスパラガスやスナップエンドウ、ベビーコーンなどもおすすめ。湯がいて加えましょう。

おすすめポイント

春キャベツは、ビタミンCや食物繊維を含み、体調維持に役立ちます。

お肉には、気持ちのバランスを整えるセロトニンというホルモンの原料となるトリプトファンが多く含まれています。

生姜香る照り焼き

【材料(4人分)】

- ・鶏むね肉……1枚(約200g)
- ・スナップエンドウ……8本
- ・片栗粉……大さじ1
- ・塩コショウ……少々
- ・油……大さじ1.5
- ★しょうゆ……大さじ2
- ★酒……大さじ2
- ★みりん……大さじ2
- ★砂糖……大さじ1
- ★すりおろし生姜……チューブ2cm程度

【栄養量(1人分)】

エネルギー181kcal 脂質5.5g
たんぱく質13.4g 塩分相当量1.5g

【作り方】

- ①★の調味料を合わせておく。スナップエンドウの筋を取り、さっと湯がく。
- ②鶏むね肉を2cmの厚さにそぎ切りにする。片栗粉、塩コショウを混ぜ合わせておき、鶏むね肉にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の肉を焼く。片面2～3分ほど焼いたら、ひっくり返し、もう片面も2～3分焼く。
- ④焼き色が付いたら、①で合わせた調味料とスナップエンドウを加え、タレにとろみがつくまで加熱する。