

旬の野菜は栄養価が豊富です。積極的に摂りましょう。

《菜の花のピーナッツ和え》

(材料 2人分)

菜の花 ……………100g
ちりめんじゃこ …………… 15g
ピーナッツ …………… 10g
A { だし汁 ……………大さじ 2
しょうゆ ……………小さじ 1
かつお節 ……………少々
ごま油 ……………少々

- ①菜の花は茹でて、4～5 cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、じゃこを炒める。
- ③包丁でピーナッツを粗く刻む。
- ④③に菜の花とじゃこ、Aを加え混ぜ合わせる。
器に盛り付け、かつお節をかける。

[エネルギー64kcal タンパク質 6.8g 脂質 2.8g カルシウム 123mg 塩分 0.9g]

《さやいんげんのチーズベーコン巻》

(材料 2人分)

さやいんげん ……………12本
ベーコン ……………6枚
スライスチーズ ……………3枚
オリーブオイル ……………小さじ 1
こしょう ……………少々

- ①さやいんげんとチーズは半分の長さに切る。
- ②ベーコンの上にチーズとさやいんげんをのせて
巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し②を入れ、
こしょうをふり、転がしながら焼く。

[エネルギー195kcal タンパク質 7.6g 脂質 17.6g カルシウム 106mg 塩分 1.0g]