

* たこと春野菜のトマト煮 *



材料 (2人分)

ミニトマト：150g
たまねぎ：50g
キャベツ：50g
じゃがいも：80g
ゆでだこ：100g
油：大さじ1/2
水：150ml
コンソメ：小さじ1
塩：少々
こしょう：少々

栄養価

エネルギー：148kcal 塩分：1.2g

作り方

- ① トマトは皮を湯むきする。そのうち半量は4つに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ キャベツはざく切りにする。
- ④ じゃがいもはひと口大に切る。
- ⑤ ゆでだこはひと口大に切る。
- ⑥ 鍋に油をひき、たまねぎと4つに切った方のトマトを炒める。
- ⑦ トマトが煮崩れたら、水とじゃがいもを加えて煮る。
- ⑧ 7～8分程煮たら、コンソメとキャベツ、残りのトマトを加えてさらに7～8分煮る。
- ⑨ ゆでだこを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

ポイント

トマトは加熱することで甘みが増します。また、栄養成分のリコピンには抗酸化作用があり、老化や発がん予防に効果があると言われています。リコピンは熱に強く、油と一緒にとることで吸収がよくなるため、今回のように炒めて煮る料理はお勧めの調理法です。

* キャベツの牛肉巻き *



材料 (2人分)

キャベツ：150g
牛肉：120g
すりおろししょうが：少々
しょうゆ：大さじ1/2
酒：大さじ1/2
こしょう：少々
ピザ用チーズ：20g

栄養価

エネルギー：210kcal 塩分：0.9g

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② 牛肉にすりおろししょうが、しょうゆ、酒、こしょうで下味をつける。
- ③ 牛肉でキャベツを巻く。
- ④ 耐熱皿に並べ、ラップをし、レンジで2～3分加熱し、牛肉に火をとおします。
- ⑤ ラップをはずし、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目をつける。

ポイント

キャベツは胃の粘膜を修復する働きがあるビタミンUを含んでいます。これからの時期収穫される春キャベツはみずみずしくほんのりとした甘さがあります。今回は、たっぷりのキャベツを牛肉で巻いてボリュームたっぷりのおかずを作ります。

* 菜花の煮びたし *



栄養価

エネルギー：30kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

菜花：120g
だし汁：200ml
砂糖：大さじ1/2
薄口しょうゆ：大さじ1/2
塩：少々
かつおぶし：適宜

作り方

- ① 菜花はゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、薄口しょうゆ、塩を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら菜花を加え、温まったら、火を止めてさます。
- ④ 器に盛り付け、かつおぶしをかける。

ポイント

菜花は、皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めるβカロテンやビタミンC、骨の材料となるカルシウムなど、栄養素を豊富に含む食材です。菜花のおいしさをいかしてシンプルな煮びたしにします。