

春の三色丼

エネルギー代謝に関係するビタミンB群を多く含み、運動の後の疲労回復にもうってつけの一皿です。



「グリーンピース」

グリーンピースとは熟していないエンドウの種の部分のことで、春から初夏にかけて旬を迎えます。通常は冷凍や缶詰で見かけることが多い

ものの豆としての甘さや風味は時がたつほど失われるため、生のグリーンピースを口にすると驚く人が多いようです。ちなみに、グリーンピースよりもっと未熟な実をさやごと食べるのがサヤエンドウです。栄養面では食物繊維が豊富で、その含有量は野菜のなかでもトップクラス。またタンパク質やミネラルも豊富で、代謝を良くするビタミンBや美白効果が期待できるビタミンCも多く、健康・美容にうってつけの食材です。



●材料 (2人分)

| | | |
|---|-------------|-------------|
| A | 酒 | 大さじ 2 |
| | みりん | 小さじ 2 |
| | しょうゆ | 大さじ 1 |
| | 水 | 大さじ 1 |
| | グリーンピース | 大さじ 4 |
| | 塩 (塩茹で用) | 少々 |
| | 卵 | 2 個 |
| | マヨネーズ | 小さじ 2 |
| | 鶏ひき肉 | 80g |
| | しょうが (しぼり汁) | 小さじ 1 |
| | ご飯 | 2 膳分 (300g) |
| | 紅しょうが | 適量 |

1人分

エネルギー
438
kcal

塩
2.3
g

●作り方

- ① A を合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ② 鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、A を加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③ フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④ 器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。

もうひとつ 厚揚げ田楽

畑の肉とも呼ばれる大豆が原料の厚揚げはタンパク質が豊富で筋肉を保ち疲れ知らずの体をつくる助けとなります。

●材料 (2人分)

| | | |
|-----|------------|-------|
| 厚揚げ | 1 枚 | |
| A | みそ | 大さじ 2 |
| | 酒 | 大さじ 1 |
| | みりん | 小さじ 2 |
| | 白ごま | 少々 |
| | 赤唐辛子 (輪切り) | 少々 |

●作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ② 耐熱容器に A を入れ、途中で混ぜながら電子レンジ (600W) でとろっとするまで加熱する (約3分)。
- ③ 厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

1人分

エネルギー
145
kcal

塩
1.8
g

