

春野菜の 和風麻婆豆腐

春野菜で、一風変わった和風の麻婆豆腐を作ってみましょう。見た目だけでなく味もスッカリ、カロリー控えめのヘルシーな一皿です。今の季節に心配な花粉症は、免疫機能が乱れると症状の悪化が心配されます。バランスのよい献立で免疫力をアップし、花粉症の季節を乗り切りましょう。

「アスパラガス」

アスパラガスは、春の健康野菜の代表格。ビタミンA（βカロテン）やC、Eのほか、アミノ酸の一種のアスパラギン酸、赤血球の生成に必要な葉酸などを多く含みます。アスパラガスから発見、抽出されたことから命名されたアスパラギン酸はたんぱく質の合成を助ける働きがあり、疲労回復やお肌の調子を整えてくれます。同様にビタミンAには皮膚や粘膜を健康に保つ美肌効果、ビタミンCは免疫力のアップのほか、肌のくすみの原因となるメラニン色素の生成を抑え、コラーゲンの合成を助ける効果、ビタミンEは血液中のコレステロールを減らしたり、女性ホルモンのバランスを整える効果があります。美容や健康に関心の高い女性に人気なのは、このためなのです。



1人分

エネルギー
208
kcal塩
1.6
g

●材料 (2人分)

豆腐 (絹ごし) ……………1丁
 長ねぎ……………1/2本
 エリンギ……………1/2本
 アスパラガス……………2本
 ブロッコリー……………3房
A サラダ油……………大さじ1
 にんにく (みじん切り) ……適量
 しょうが (みじん切り) ……適量
B だし汁……………200cc
 ゆずこしょう……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/2
 水溶きかたくり粉……………水大さじ1、かたくり粉大さじ1/2
 ごま油……………小さじ1/2

●作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水気をよく切る。長ねぎとエリンギはみじん切り、アスパラガスは1cm長さに、ブロッコリーは小さめに切っておく。
- ②フライパンにAを入れ、香りがたったら長ねぎ、エリンギ、アスパラガス、豆腐の順に中火で炒める。
- ③火が通ったら、ブロッコリー、混ぜ合わせたBを加えて味を調える。
- ④沸騰してきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

もうひとつ 菜の花とれんこんのツナレモン和え

マヨネーズにヨーグルトを加えてカロリーダウン。
 スナッペンどうの自然な甘みが引き立つ、彩りあざやかな一品です。

●材料 (2人分)

菜の花……………5本
 れんこん……………100g
 レモン……………1/2個
 塩・こしょう……………少々
 ツナ缶……………1/2缶
 レモン (飾り) ……適宜

●作り方

- ①菜の花は4cm長さに、れんこんは薄い半月切りにする。レモンは絞っておく。
- ②たっぷりの熱湯に塩 (分量外) を入れ、菜の花、れんこんをさっと茹でて水気を切り、粗熱をとっておく。
- ③①のレモン汁、塩・こしょう、ツナ、②を和えて器に盛り付け、お好みで薄くスライスしたレモンのいちよう切りを添える。

