

食事の ヒント

テーマ 春野菜で元気にスタートをきろう!

春は新しいことを始める時で力がみなぎります。薬膳では熱を鎮めることが春の養生法です。今回は発散作用をもつ食材を用いた春の薬膳レシピをご紹介します。



回答は、
栄養部
足立 知咲(あだち ちさき)

春野菜のスープパスタ



【組み合わせ例】
春野菜のスープパスタ +
はっさくとセロリのサラダ +
ティラミス風ヨーグルト

【栄養量】
エネルギー:640kcal、炭水化物92.6g、
蛋白質 27g、脂質 17.3g、塩分 2.5g、
食物繊維 6g

【材料】 (1名分)
(乾)スパゲッティ 80g、スナップエンドウ 25g、グリーンアスパラ 10g、菜の花 20g、オリーブオイル 2g、にんにく 適量、ベーコン 8.5g、コンソメキューブ 1/2個、水 400ml、塩 少々、こしょう 少々、鶏卵 1個

下準備 ●菜の花は根元の硬い部分を落として3-4cmの長さに切る。●アスパラガスはかたい部分とハカマを取り除いて4等分する。●スナップエンドウはヘタを落として筋を取る。●鶏卵は温泉卵にしておく。

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら1cm幅に切ったベーコンを加えて炒める。
- 2 1に水・コンソメキューブを入れ、ふたをして沸騰したらパスタを入れて中火でかき混ぜる。
- 3 パスタを指定の時間に合わせて茹でる。茹で上がる2分前にアスパラ・スナップエンドウを、30秒前に菜の花を入れる。
- 4 塩・こしょうで味を調えたらお皿に盛り、温泉卵をのせる。お好みで黒こしょうをふってもおいしい。

ちょっと一言

薬膳とは中国の伝統医学に基づいた食養生です。発散作用のある食材は他にもセリ・筍・グリーンピース等があります。鶏卵の代わりに旬の鯛やハマグリを使ってもいいですね。