

旬の食材をつかったレシピ

～ 春 ～

2014 vol.13



今回は旬の食材のうどやレタスを
使ったレシピをご紹介します。

【うど】

独特な香りと食感が季節を感じさせてくれる春野菜の1つですが、食物繊維も豊富で低カロリーなのが魅力です。また、漢方では解熱や鎮痛などの作用があります。茎が太めで穂先までピンと張りがあり、表皮にうぶ毛がしっかりとついているものを選びましょう。

【レタス】

水分が多く、栄養価としてはあまり高くはありませんが、食物繊維やミネラル、ビタミンをバランスよく含んでいます。春～初夏、秋が旬とされていますが、1年中お店に並んでいますので、サラダやスープなど食感を活かしたお料理に大活躍です。レタスをカットする場合、包丁を使うと変色しやすいので、手でちぎりながらの調理がお勧めです。

【野菜サンド】 約4人分 (1人分: 約311kcal)

- ☆ 食パン(8枚切り)・・・ 8枚
- ☆ トマト・・・ 1個 薄くスライス
- ☆ きゅうり・・・ 1本 薄くスライス
- ☆ レタス・・・ 1/6個 適当な大きさにちぎる
- ☆ マヨネーズ・・・ 適宜
- ☆ 練りからし・・・ お好みで
- ☆ 塩・・・ 少々

調理時間: 約20分

- ✧ 今回はラスクにも使用したのでパンの耳をカットしましたが、もちろんそのままでもおいしく食べられます
- ✧ お好みでいろんな具材をサンドしてもおいしいですね

～ 作り方 ～

- ① トマト、きゅうり、レタスを切る。
- ② マヨネーズと練りからしを合わせて混ぜておく。
- ③ パンに②を塗り、①の野菜と塩を振ってサンドする。
- ④ 半分に切って盛り付ける。

～盛り付け
イメージ～



パンの耳で 簡単おやつ

【黒糖きなこラスク】 食パン1枚分(約76kcal) ～作り方～

- ☆ パンの耳・・・ 食パン8枚分
- ☆ 黒糖(粉末)・・・ お好みで
- ☆ きなこ・・・ お好みで

- ① フライパンを熱し、2～3等分に切ったパンの耳をから炒りする。
- ② カリカリになったら、黒糖、きなこをまぶす。

- ✧ 黒糖が絡みにくい場合は、少量の水と一緒に煮詰めたところに、カリカリになったパンを入れましょう。火をとめてきなこをまぶすと絡めやすいです



【うどと玉ねぎのきんぴら】 約4人分 (1人分: 約164kcal)

- ☆ うど・・・ 2本 5cmくらいの短冊切り
- ☆ 玉ねぎ・・・ 1個 薄くスライス
- ☆ ツナ缶・・・ 1缶 かるく油を切っておく
- ☆ かつお節・・・ 1袋
- ☆ しょう油・・・ 大さじ2
- ☆ みりん・・・ 大さじ2
- ☆ 酒・・・ 大さじ2
- ☆ ごま油・・・ 大さじ1
- ☆ 酢水(アク抜き用) 適量

} A

調理時間: 約20分

- ✧ カロリーが気になる場合は、水煮のツナ缶を使ってもOKです

～ 作り方 ～

- ① 材料を切る。うどは切ったら、酢水につける。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の材料とツナを炒める。
- ③ 材料がしんなりしてきたら、Aの調味料を加えて炒める。
- ④ 皿に盛り付けたら、かつお節をふりかける。

～盛り付け
イメージ～



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 佐藤)
〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188