

季節を味わう！

旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくときさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせられているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



つじ ようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



春

エスニック

海老と春雨の蒸し煮

材料

(2人分)

海老	8尾 (80g)
豚バラ肉(薄切り)	2枚 (60g)
春雨	60g
新玉ねぎ	1/5個 (40g)
筍(水煮)	30g
セロリ	1/5本 (20g)
にんにく、生姜	各1片
ニラ	1/5束 (20g)
サラダ油	大さじ1
ナンプラー	小さじ2
砂糖	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2
水	150cc
ごま油	小さじ1

1人分あたりの栄養成分

カロリー	374kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	19.3g
炭水化物	34.4g
食塩	2.8g

作り方

- ①海老は殻つきのまま、背に切れ目を入れて背わたを取る。豚肉は2cm幅に切り、春雨は少し固めに戻しておく。玉ねぎ、筍、セロリ、にんにく、生姜は薄切りに、ニラは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油、豚肉、にんにく、生姜を入れて中火にかけ、香りが出たら海老を入れてサッと炒める。
- ③玉ねぎ、筍、セロリ、春雨、②を加えてフタをし、弱火で8分煮る。水分がなくなってきたらニラとごま油を加え、炒め合わせて完成。



調理時間



20分

※春雨の戻し時間を含まない



栄養ポイント

春野菜がもつ苦味成分には解毒作用が、香り成分には血行促進効果があります。春雨が煮汁を吸うので、食材から出る旨味や栄養素をムダなくとることができます。



調理ポイント

海老は殻つきで調理すると煮汁の旨味が増すのでオススメ。蒸し煮にしているときは途中で一度混ぜ、焦げつかないように火加減に注意しましょう。