

～旬の食材レシピをご紹介します～

5/11 (火)

ロールパン ごぼうハンバーグ スナップエンドウ コーンスープ ヨーグルト

ごぼうハンバーグ(スナップエンドウ添え)



材料(幼児 5 人分)

| | |
|--------|------|
| 豚ひき肉 | 275g |
| たまねぎ | 75g |
| ごぼう | 50g |
| にんじん | 25g |
| しょうが | 1g |
| パン粉 | 25g |
| 牛乳 | 25cc |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ケチャップ | 適量 |

作り方

- ①野菜はみじん切りにし、フライパンで軽く炒めて粗熱をとる。しょうがはすりおろす。
- ②①と他の具材を全て混ぜ合わせ、小判型に成型する。
- ③フライパンで②を両面こんがりとし、ふたをして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④お皿に盛ってお好みにケチャップをかけて完成～♪
※茹でたスナップエンドウを添えると彩りも良く旬の食材がプラスで味わえますよ！



ごぼう

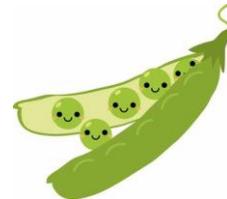
固くてシャキシャキとした歯ごたえがおいしい「ごぼう」。秋から冬にかけてが旬だと思いがちですが、実は春にも「新ごぼう」と言われる旬の時期があるのです。

冬のごぼうよりもやわらかく、上品な香りが楽しめる新ごぼう。サラダやきんぴらごぼうにすると食べやすく、汁物にしてもおいしくいただけます。

ごぼうには食物繊維が豊富で、その他にもカリウムやカルシウムも含まれています。

スムーズな排便を促し、食後の血糖値の上昇を抑える作用や、中性脂肪の吸収を抑えて血中の脂肪を低減する作用もありますよ。

スナップエンドウ



春から夏にかけては、青い豆が最もおいしくなる時期。スナップエンドウは4～5月、さやいんげんは6～9月が旬です。この時期の豆はみずみずしく歯ごたえも抜群です。スナップエンドウは、肉厚で歯ごたえがよく、ほんのり甘いのが特徴。

βカロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンB1やビタミンE、食物繊維なども多く含まれているので、老化防止や生活習慣病予防などの効果が期待できます。

ただビタミンは熱に弱く水に流れやすい性質があるので、短時間でサッと加熱し栄養価を逃がさないようにしましょう。レンジでチンがおすすです。