

～旬の食材レシピをご紹介します～

5/20 (木)

肉みそうどん きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 キウイフルーツ

肉みそうどん

材料(幼児 5 人分)

うどん 3玉
豚ひき肉 225g
生姜 1かけ
にんじん 25g
しいたけ 50g
玉ねぎ 225g
葉ねぎ 10g
だしの素 2.5g
赤味噌 25g
砂糖 10g
しょうゆ 10g
片栗粉 10g

作り方

- ①野菜は全てみじん切りにする。
- ②鍋に生姜と豚ひき肉を入れて炒め、葉ねぎ以外の野菜も入れて炒める。ひたひたになるくらいの水を入れ煮込む。
- ③具材に火が通ったら、葉ねぎと調味料を入れて味を整え最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④茹でたうどんをお皿に盛り③をかけたら出来上がり♪



しいたけ

しいたけの旬は秋だけと思われがちですが、実は春にもあるのです。軸が太くて短く、かさは肉厚でありあまり開いてないもの、内側のひだが白くてきれいなものを選びましょう。しいたけのうま味成分はグアニル酸という成分。日本料理の三大うまみ成分です。しいたけは低カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。またしいたけに含まれるエルゴステロールという成分は、日に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

ワカメ

一年中出回っている印象のワカメですが、ワカメにも旬があります。それがこの春から初夏にかけてなのです。生ワカメは新鮮さが命です。サッと湯に通すと、茶色ががっていたものが鮮やかな緑に変わります。刺身やサラダ、和え物にしたり、しゃぶしゃぶのようにしてもおいしくいただけます。ワカメには、食物繊維、ヨウ素、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。整腸作用や、コレステロールを低くする働き、血圧を下げるのに役立つと考えられます。

