

2021年4月14日

## 春野菜でデトックス 旬の恵みを味わうレシピ

今日のメニュー



### ポイント

春野菜には、優れた栄養素が詰まっています。今回は「たけのこ」「春キャベツ」「アスパラ」「スナップエンドウ」「新じゃがいも」など、この季節ならではの旬のおいしさを存分に楽しめるメニューをご紹介します。

スープに使用した新じゃがいもは、皮が薄いため皮ごと使用し、栄養素を余すことなく摂取しました。春キャベツは柔らかいため、最後に加えサッと加熱しました。また、具材の美しい色や形が見えるように澄んだスープに仕上げました。

スナップエンドウの卵炒めは、スナップエンドウの甘みと風味を活かすため、シンプルに塩こしょうで味付けを行いました。鮮やかな緑と卵の黄色で菜の花のような配色です。

一年中手に入る野菜でも、この時期は柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。栄養価も味もよい春野菜を取り入れて、冬の体を春野菜で目覚めさせ、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう！

### 感想

- ちまきを包むのが楽しかった。竹の香りもよく本格的に仕上がった。(50歳代女性)
- どのメニューにも春野菜が入っていて、素材の味がおいしかった。(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)