

春野菜のくるみ和え



春の陽差しに誘われ、色とりどりの花が咲き競う季節となりました。春と言えば「うど」の美味しい季節でもあります。そこでうどを使い、春を感じていただける一品をご紹介します。

栄養科
おすすめ
レシピ



作り方

① 野菜の下処理

- ・うどは皮をむき、2～3cmの長さの薄い短冊切りにして水にさらし、しばらく置いてアクを抜いておく。
- ・アスパラガスは根元の固い部分を皮むき器などで軽くむき、5mm幅の斜め切りにする。
- ・れんこん、にんじんは皮をむき、2～3mm幅のイチョウ切りにする。

② ①の野菜をさっと茹でて、冷水で冷ましておく。

③ 酒・砂糖・味噌を器へ入れて電子レンジで加熱し、酒のアルコールを飛ばし、すりくるみを入れ、よく混ぜ合わせ冷ましておく。

④ 冷ました野菜の水を切り、③と合わせて器に盛り付けて出来上がり！

<ポイント>

- ・アスパラガスの根元は筋っぽく、湯がいても口に残ってしまう場合があるので、皮むき器などで薄く皮をむくと筋が残らず美味しく召し上がれます。
- ・うどなど春の山菜はアクが強いので、下処理の後はよく水にさらすと良いです。
- ・野菜をさっと茹でた後、すぐ冷水でよく冷ますと、色よく仕上がり、見た目もきれいに仕上がります。

材料

分量(4人分)

うど	40グラム
アスパラガス	40グラム
れんこん	40グラム
にんじん	40グラム
すりくるみ	12g(小さじ4)
酒	大さじ1弱
砂糖	小さじ2強
味噌	小さじ2強

《1人分》

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.3g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.4g

調理担当者より
一言



旬の食材を使い、普段とは違う一品で食卓を春らしく彩り、季節の風味を感じていただければ嬉しく感じます。

調理師 井坪