

## 健康レシピ

# 春野菜のきんぴら

エネルギー 47.7kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.0g 塩分 1.7g(1人分)



### 材料(2名分)

山うど 1本  
うるい 1P  
油揚げ 2枚  
菜の花 1/2P  
めんつゆ 1/2カップ  
ごま油 適量

### 作り方

- ①山うどは皮ごと千切りに、うるいは3cm幅に、油揚げは3cm幅の千切りに切る。
- ②菜の花は茹でて2cm幅に切り、よく水を絞っておく。
- ③熱した鍋にごま油をしき、①を炒める。
- ④ある程度油がなじんだら、1/2カップの水とめんつゆを入れ強火にかける。
- ⑤味見をして、足りないようなら足し、水分がなくなりそうになったらできあがり。

### 菜の花について

菜の花はアブラナ科で、キャベツ・カリフラワー・大根・チンゲンサイなどと同じ仲間です。アメリカではこのアブラナ科の野菜が、ガン予防を目的に「積極的に食べたい野菜」として注目が集まっています。ガンの予防に加え、血液をサラサラにする働きもあるのでコレステロールや血圧の気になる方にもおすすめです。よく噛むことで、菜の花の成分の吸収率が高まります。



### 試食しました！

きんぴらといえば「ごぼう！」という私の常識を大きく覆してくれた一品です。たけのこ・菜の花・うど・という定番の春野菜がたっぷり入っていて、見た目からも春の訪れを感じました。さらに「うるい」というネギに似た食感のお野菜が！聞けばこの子も春野菜というではありませんか！恥ずかしながら私は初めて口にしました…。味は「きんぴら」というよりは「おひたし」に近く、あっさりして後引くおいしさです。栄養満点で、旬の味覚もたっぷりの一品を是非みなさまもご賞味ください！

戸塚共立第2病院  
地域医療連携室 廣瀬裕美子