

春野菜のハーブ炒め

3月29日
昼食のメニューに
登場しました♪



旬の春野菜をふんだんに使った、簡単にできる野菜炒めです♪春野菜は、甘味がありみずみずしく、身がやわらかい特徴がありとてもおいしいです♪ハーブは香りが良く、料理の味を引き締めたり風味を良くする効果があるので減塩にも役立ちます。



また、ハーブにはリラックス効果があり、緊張感や不安感、疲労感を低下する作用もあります。

★材 料★(2人分)

- ・アスパラ…60g
- ・新玉ねぎ…60g
- ・菜の花…40g
- ・春キャベツ…20g
- ・むきえび…40g
- ・にんにく…1片
- ・香草ミックス…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- ・塩こしょう…少々

★作り方★

- ① アスパラは熱湯に塩を入れゆで、ななめ切りにする。菜の花、キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスする。
- ② フライパンにサラダ油をしき、にんにくを入れ、弱火でにんにくの香りがでるまで炒める。
- ③ 新玉ねぎを加え炒め、しんなりしてきたら、むきえび、春キャベツ、アスパラ、菜の花の順に加える。
- ④ 香草ミックスをお好みの量加え、塩こしょうで味を整えたら完成！

やわらか調理のご紹介～春野菜のスープ

★材 料★(2人分)

- ・春キャベツ…50g
- ・新玉ねぎ…30g
- ・ブロッコリー…20g
- ・洋風スープの素…小さじ1
- ・塩こしょう…少々
- ・しょうゆ…少々
- ・えび風味パスタソース(市販)…適量

★作り方★

- ①キャベツはざく切り、新玉ねぎはスライス、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②①を柔らかくなるまで煮込み、洋風スープの素、塩こしょう、しょうゆで味を調える。
- ③繊維がなくなるまでミキサーにかける。
- ④②を器に盛り、③を彩り良くかける。

野菜をやわらかく煮てミキサーにかけることで、スープとして素材の味を楽しみ栄養をとることができます♪また、えび風味パスタソースを活用することで、えびの風味を楽しめる、美味しい一品になります！ぜひ、お試しください!(^^)!

★★介護食について、いつでもご相談ください★★

