

栄養管理室便り



平成30年4月発行 第22号

皆さん こんにちは！桜の咲く4月はアスパラガスや春キャベツ、絹さや、スナップエンドウなど春を彩る野菜や山菜がたくさん出てきます。根菜類では新たまねぎ、新じゃがいもや新ごぼうが収穫され旬を迎えます。タケノコも身近な食材となりワラビやゼンマイも出始めます。今回は少しですが春野菜の保存方法と春野菜を使ったメニューを紹介します。

春野菜	保存方法	ひとことポイント
アスパラガス 	冷蔵 濡れた新聞紙やキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて立てて野菜室で保存。 冷凍 数分軽く茹で冷水で色止めし、水気をキッチンペーパーなどでしっかりふき取り、フリージングパックに入れて冷凍庫へ。	常温 保存はむいていません。 冷凍 したアスパラガスは、凍ったままで炒め物、肉巻き、素焼きなどの調理が可能です。
タケノコ 	冷蔵 下茹でした物を密封容器に入れ、かぶるくらいまで水を入れて保存する。使用は5日間を目安にし、なるべく早く使用しましょう。	下味をつけ、水気を切った物をフリージングパックに入れて 冷凍 保存をすると、すぐに調理できます。
新じゃが 	常温 買ってきたら、ビニール袋を外し、日の当たらない風通しの良いところで保管をします。	新聞紙に包んでの保管もおススメです。

春野菜のオープンオムレット

材料 (1人分)

- ・卵 1個
- ・水煮筍 20g
- ・アスパラガス 15g
- ・ベーコン 10g
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 5g
- ・ケチャップ 小さじ1

作り方

- ① アスパラガスの茎の元部分をピーラーで皮をむき斜め切りにする。筍は薄切り、ベーコンは一口大切る。
- ② 卵を割りほぐし牛乳を混ぜる
- ③ 熱したフライパンにバターをひき、アスパラガス、筍、ベーコンを塩こしょうして炒める
- ④ 卵を流し入れて蓋をする。弱火で5~8分を目安に卵に火が通ったら、できあがり♪

