

# 春野菜の ナポリタンうどん

## ●作り方

- ① たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- ② ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半～2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりとしてきたら③とミニトマトを入れる。(A)を加えて炒め合わせ、味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。

## 「たけのこ」

「たけのこ」は、竹の芽の部分の総称です。特定の品種の竹の芽だけをさすではありません



が、食用にされるものは孟宗竹、淡竹(はちく)、真竹(またけ)などほんの数種類です。食材としてのたけのこは低カロリーであるのに加え、免疫力のアップに役立つ不溶性食物繊維のセルロースを豊富に含み、便秘の予防・改善に効果的。また必須アミノ酸のロイシンのほか、アスパラギン、グルタミン酸などのアミノ酸を多く含んでおり、運動時のエネルギー源となるロイシンの効果で疲労回復にもおすすめです。

## ●材料 (2人分)

たけのこ (水煮) ……	60g
ブロッコリー……………	5房 (50g)
玉ねぎ……………	1/4個 (50g)
ミニトマト……………	4個 (60g)
ささみ……………	2本 (80g)
片栗粉……………	大さじ 1/2
冷凍うどん……………	2玉
オリーブオイル……………	大さじ 1
(A) [ トマトケチャップ…	大さじ 3
塩 ……	少々
ブラックペッパー……………	少々
粉チーズ……………	大さじ 1

## 1人分

エネルギー  
**390**  
kcal

塩  
**1.8**  
g

## もうひとつ ① アスパラの和風クラムチャウダー

グリーンアスパラガスの風味を活かして、あさりや豆乳など合わせて煮込んだ春らしいチャウダーです。

### ●材料 (2人分)

にんじん……………	1/5本 (30g)	じゃがいも……………	小1個 (100g)
アスパラガス……………	2本 (40g)	(B) [ 味噌……………	小さじ1
(A) [ にんにく (みじん切り) ……	1/2かけ	[ 豆乳……………	100cc
オリーブオイル……………	大さじ 1/2	ブラックペッパー……………	少々
あさり (水煮缶) ……	40g		
だし汁……………	200cc		
(あさりの水煮の汁+水でもよい)			

### ●作り方

- ① にんじんは1.5cm角の薄切りに、アスパラガスは1.5cmの長さに切る。
- ② 鍋に(A)を入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、中火でにんじんを炒める。あさりとだし汁を加えて蓋をして煮る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④ ②にアスパラガス、じゃがいもを加えて混ぜながら煮て一旦沸騰させ、とろみがついたら、混ぜておいた(B)を加えて沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。



## 1人分

エネルギー  
**134**  
kcal

塩  
**0.7**  
g

料理制作/柴田真希 (管理栄養士)  
スタイリング/佐藤絵理 撮影/花田真知子