

→今月の【 簡単レシピ 】2025/4 月更新

春は山菜が出始める季節です。山菜の苦みは身体にたまった毒素を排泄してくれる働きがあります。デトックス効果を利用しながら、春を満喫しませんか？今月はそんな『山菜メニュー』のレシピをご紹介します。

## 簡単レシピ 『山菜メニューで季節を味わおう』

### 山菜と豚しゃぶの卸和え [2～3人分]

山菜ミックス	1P(100g)
なめこ	1P(70g)
豚しゃぶ肉	200g
大根おろし	100g
ポン酢	大2(30g)

- ①なめこはザルに入れて軽く水洗いし、山菜ミックスと一緒に沸騰した湯で2～3分ゆでて水気を切る
- ②鍋に湯を沸かし、豚しゃぶ肉を一枚ずつ茹でて器に盛る
- ③器に②を盛り、①と大根おろしをのせ、ポン酢をかける



○栄養量(1人分)エネルギー178cal 塩分1.1g

### ツワと厚揚げの卵とし [2～3人分]

ゆでツワ	180g
厚揚げ	180g
玉ねぎ	100g
人参	50g
カマボコ	50g
卵	2個(100g)
油	小1(3g)
料理酒	大1
薄口醤油	小2(12g)
濃口醤油	小2(12g)
砂糖	小2(6g)
だしの素	2g
水	100g

- ①ゆでツワは3cm長、厚揚げは角切、玉ねぎ・人参・カマボコは短冊切にする
- ②鍋に油を熱して玉ねぎと人参を炒め、しんなりしたらゆでツワ、厚揚げ、カマボコを加えて炒めあわせる
- ③水と調味料を加えて味を馴染ませ、溶き卵を加えてとじる

○栄養量(1人分)エネルギー258cal 塩分2.7g



### ぜんまいと白滝のチャフチェ [2～3人分]

ぜんまい水煮	1P(75g)
牛小間切	120g
卸生姜	2g
醤油	小1(6g)
料理酒	小1(5g)
白滝	1P(160g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
人参	1/3本(50g)
ニラ	1/2P(50g)
ごま油	小1(4g)
料理酒	大2(30g)
濃口醤油	大1(18g)
コチュジャン	小1(4g)
オイスターソース	小1(4g)
中華味	2g
すりゴマ	適量

- ①白滝とぜんまい水煮はそれぞれ食べやすい長さに切り、さっと茹でて水気を切る
- ②玉ねぎと人参はスライス切、ニラは3cm長に切る
- ③牛コマ肉は調味料④で下味をつける
- ④フライパンにごま油を熱して③を炒め、色が変わったら①、②を加えてさらに炒め、野菜がしんなりしたら調味料⑥を加えて汁気がなくなるまで炒る
- ⑤器に盛ってすりゴマをふる



○栄養量(1人分)エネルギー209cal 塩分2.4g