

→今月の【 簡単レシピ 】2026/4月更新

満開の桜を楽しめる季節になりました。桜に負けないよう～春野菜で食卓を華やかに彩って、春を満喫しませんか？

今回は炒め物と蒸し物のレシピなので調理も比較的簡単で、野菜の消費にも繋がりますよ

簡単レシピ 『春野菜の満喫レシピ』

エビと春野菜の炒め物 [2~3人分]

エビ	8尾(150g)
茹で竹の子	70g
ブロッコリー	100g
人参	30g
しいたけ	30g
生姜	5g
ごま油	小1(4g)
水	50cc
料理酒	小1(5g)
中華味	1g
塩	0.5g
白こしょう	少々



○栄養量(1人分) エネルギー -115cal 塩分0.7g

- ①エビは殻をむいて背開きにし、背ワタを取り除いて料理酒(分量外)をふる
- ②ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する
- ③竹の子、人参は短冊切り、しいたけはスライスに切る
- ④鍋にみじん切りにした生姜とごま油を入れて加熱し、香がたったら①と③を加えて炒める
- ⑤④に水と調味料を加えて蓋をし、材料に火が通ったら②を加えて軽く混ぜる

アサリと春野菜の蒸し物 [2~3人分]

アサリ(殻付)	200g
キャベツ	150g
スナップえんどう	80g
バター	10g
ニンニク	少々
白ワイン	20cc
濃口醤油	小1(6g)
黒こしょう	少々



- ①アサリは塩水に浸して砂抜きをする
- ②キャベツは3cm幅のざく切、スナップえんどうは筋を取る
- ③鍋にバターとスライスしたニンニクを入れて弱火にかけ、焦げ目がつくまでじっくり加熱する
- ④③に①を加え中火で軽く炒めたら、②と白ワインを加えて蓋をし、4~5分蒸焼きにする
- ⑤アサリの殻があいたら濃口醤油と黒こしょうをふって味を調える

○栄養量(1人分) エネルギー -116cal 塩分2.0g