

春野菜で元気に！

「スナップエンドウの粒マスタード炒め」

【材料(2人分)】

スナップエンドウ 150g、ミニトマト 50g、ブロックベーコン 100g、マヨネーズ 大さじ1、粒マスタード 大さじ1.5〜2

◆作り方

- 1 スナップエンドウの筋を取り、沸騰したお湯に塩を適量入れ少し固めにゆでる。(1分くらいを目安に) ミニトマトはへたを取り洗っておく。マヨネーズと粒マスタードは混ぜておく。
- 2 ブロックベーコンは1センチメートル弱の拍子木切りにする。
- 3 フライパンにベーコンを入れ、弱火で焼く。(テフロン加工でないものは少し油をひく)
- 4 ベーコンから油が出てきたら、ゆでたスナップエンドウとミニトマトを入れ、炒める。
- 5 ミニトマトの皮が破れ始めたら、マヨネーズと粒マスタードを入れ、マヨネーズの白っぽさがなくなるまで混ぜながら炒める。

◆調理のポイント

- スナップエンドウは後から炒めるので、少し固めにゆでること(常に弱火から中火く

らいで炒めた方が焦げにくい)
 • マスタードが苦手なお子さんの場合は、粒マスタードを減らして、その分マヨネーズを増やす
 • あまりゆで過ぎてしまうと、スナップエンドウの食感が悪くなるので、ゆで過ぎないように注意が必要

◆野菜の特徴

スナップエンドウは、春から初夏の間に出回る野菜です。大きくなっても、さやが硬くならず、甘みがあります。

また、さやごと食べられるので、食物繊維が多く摂取できます。この食物繊維は不溶性なので、胃や腸で水分を吸収し大きく膨らみ、腸を刺激し便通を促進します。

食物繊維の他に、ビタミンCも多く含まれているため、疲労回復や免疫機能を向上させ、紫外線量が増えてくるこれからの季節にはぴったりの、お肌にも良い食べ物です。皆さんもぜひ、シャキシャキとした食感をお楽しみください。

(レシピ作成者ベジエール渥美 小川 祐子)



3月の

渥美半島の花と鉢花

スイートピー

(花 / 出荷時期: 12月〜3月)

花ことば

門出、優しい思い出

パステルカラーの優しげな花で、ウエディングブーケなどに使われます。本市では約260万本出荷されています。



リーガスベゴニア

(鉢花 / 出荷時期: 通年)

鉢

花ことば

愛の告白、幸福な日々

鮮やかな花色で室内を華やかにしてくれるリーガスベゴニアは、本市では約3万7千鉢出荷されています。

