4月上旬：上萩

マガーラめし！

～今月のテーマは春～
春野菜たっぷり明太子チャーハン♪

栄養成分表（1人分の含有量）

450 kcal		
22	g	タンパク質
15	g	脂質
65	g	炭水化物
2.7	g	食塩相当量

2人分

白ご飯	300ｇ	
たまねぎ	1/4	約50ｇ
にんじん	1/4	
春キャベツ	1/8	
菜の花	50ｇ	
ホタルイカ	100ｇ	
明太子	1腹	
卵	2個	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	

作り方

1.たまねぎ・にんじん・キャベツを食べやすい大きさに細かく角切りにする

2.菜の花はさっと茹でて水にさらした後２ｃｍ程度に切り分ける

3.ホタルイカは目を取り、明太子は皮を除く

4.フライパンに油を引き温度が上がれば溶いた卵を入れ炒めていく、卵が固まってきたら玉ねぎ・人参・キャベツを入れさらに炒める

5.野菜をしっかり炒めたらご飯を入れて強火で焦げないように注意しながらさらに炒める

6.塩、こしょう、しょうゆで味付けし、最後に明太子を入れて混ぜれば完成

今月のテーマは春野菜を使ったメニューです！　春野菜には菜の花など独特の苦みがあるものが多いですよね～　実はその苦み成分は凄く身体によいものなのです！　苦み成分である植物性アルカロイドは冬の間だ身体に溜まった老廃物を排出してくれる働きを持つそうです。 冬は寒いので普段と比べると家に引きこもりがちなので、いつも間にか老廃物が一杯溜まってしまっているかも！　そんなあなたに春野菜はもってこいなんですね～♪　他にも春野菜の特徴として水々しく甘味があります、新たまねぎや春キャベツはその代表とも言えますね♪　やはりその季節ごとに収穫できる野菜は美味しくて非常に栄養価も高いです！　今回はそんな春野菜と春が旬なホタルイカを皆さん大好きなチャーハンにしてみました！！　明太子もチャーハンに抜群にあっちゃいます！　スプーンが止まりません！　是非お試しあれ！