

からだにうれしい
レシピ

4

April

グリーンピース

~greenpeace~

健康ポイント ▶ 栄養価の高い春野菜

- 一握りで大盛りサラダと同等の食物繊維がとれる
- カリウムが塩分を体外に排出し、むくみ改善へ
- ビタミンB1が疲労回復に効果的

調理例

グリーンピースの温サラダ

材料 (1人分)

- グリーンピース(冷凍可)…100g
- 水…70ml
- 厚切りベーコン…30g
- オリーブオイル…小さじ2
- 温泉卵…1個
- コンソメ顆粒…小さじ1/2
- パルメザンチーズ適量

作り方

- 01 厚切りベーコンは5mm角の細切りにする。フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れ、弱火でこんがり色づくまで炒める。
- 02 冷凍グリーンピース、水、コンソメ顆粒を加え、かき混ぜる。中火で3分煮込む。
- 03 皿にとり、温泉卵をのせ、ペコリーノチーズまたはパルメザンチーズをかけたら完成！

