

# 地元食材で元気に! 健康しがごはん

— 今回の食材 —

recipe 1

## 菜の花

滋賀県では、近江八幡市、東近江市、竜王町などを中心に栽培・出荷されています。菜の花の愛らしい黄色のつぼみ。みずみずしい若緑の葉。ほろ苦い味が特徴の菜の花は、春の訪れを真っ先に感じることができる野菜といえるでしょう。あえ物、炒め物、てんぷらなど、いろいろな料理におすすめです。



**ポイント**  
菜の花はビタミンやミネラルが豊富です。特にβ-カロテンが含まれているので抗酸化作用があります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

recipe 2

## 豚

滋賀県には、藏尾ポーク(バームクーヘン豚)、森本豚などのブランド豚があります。県内の養豚農家は数少ないですが、大切に育てられた豚は、安全安心でおいしいと評判です。また、滋賀県では、飼料米などの活用による飼料自給率の向上、および豚肉の地産地消に取り組んでいます。

エネルギー  
**522**  
kcal  
塩分  
**0.8g**  
調理時間  
◎20分

**材料**(作りやすい分量・2人分)  
フェットチーネ ……160g  
菜の花 ……50g  
エリンギ ……100g  
玉ねぎ ……50g  
オリーブ油 ……小さじ2  
生クリーム ……100ml  
塩 ……少々  
パルメザンチーズ ……小さじ2

菜の花が春の訪れを感じさせてくれる、  
クリームがよく絡まったパスタです。

recipe 1

## 菜の花のクリームパスタ



**作り方**  
① 菜の花は長さ4cmに切る。エリンギは長さ4cmの短冊に切る。玉ねぎは3つ切りにする。  
② フェットチーネは塩を加えたたっぷりの熱湯で表示通りにゆで始める。途中菜の花を加えてゆで、一緒に湯を切る。  
③ フライパンにオリーブ油を熱し、エリンギと玉ねぎを炒め、生クリームを加えて塩で調味し、ひと煮する。器に盛ってパルメザンチーズを振る。

エネルギー  
**203**  
kcal  
塩分  
**1.2g**  
調理時間  
◎20分

**材料**(作りやすい分量・2人分)  
豚モモうす切 ……140g  
小麦粉 ……大さじ1  
サラダ油 ……大さじ1/2  
キャベツ(せん切) ……40g  
A) 塩麹 ……大さじ1+1/2  
白ワイン ……大さじ1  
粗挽き胡椒 ……少々

recipe 2

## 豚肉塩麹焼き

塩麹のほのかな香りと塩味で豚肉の持ち味倍増!  
旨みたっぷり仕上げてます。



**ポイント**

豚肉はビタミンB1を多く(100g中0.9mg)含み、体内で糖質をエネルギーに代えての代謝を促進し、疲労回復に働きます。この献立で1日に必要なビタミンB1が約半分量摂れます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

塩麹はうまみ成分の  
アミノ酸を含んでいる  
ので、おいしさが増し、  
肉をやわらかく仕上げ  
てくれます。



**作り方**  
① 豚肉は長さ7~8cmに切ってAをもみ込み、しばらくおいて小麦粉をまぶす。  
② ①に小麦粉をふり、フライパンに油を熱して肉を広げるようにして両面を焼く。器に盛ってキャベツを添える。