

4月 旬の食材

グリーンピース



グリーンピースの旬は4~6月。さやえんどうよりも生長した、熟す前のえんどうを、むき実にして食べる「実えんどう」の仲間の1つがグリーンピースです。

缶詰や冷凍品などで年中出回っていますが、旬の新鮮なものは、ほっくりして、香りも甘みも格別です。栄養成分はさやえんどうに似ていますが、成長したぶん、でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1、B2、B6、食物繊維などがさらに豊富に含まれています。

グリーンピースを使ったレシピ 彩り野菜のミルクスープ

ズッキーニやコーン、グリーンピースを使用した彩り豊かな具沢山のミルクスープです。
米粉でとろみをつけています。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	122	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	5.5	ビタミン A(μgRE)	119
脂質(g)	6.1	ビタミン B1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	451	ビタミン B2(mg)	0.15
カルシウム(mg)	110	ビタミン C(mg)	11
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.8
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	1.1

材料（1人分）

・北海道シュレッドチーズ(5g)

- ・玉ねぎ(30g)
- ・ズッキーニ(25g)
- ・にんじん(12g)
- ・ベーコン(7.5g)
- ・コーン(7.5g)
- ・マッシュルーム(7g)
- ・グリーンピース(5g)
- ・水(50g)
- ・コンソメ(0.6g)
- ・脱脂粉乳(2g)+米粉(5g)+水(50g)
- ・牛乳(25g)
- ・有塩バター(0.75g)
- ・食塩(0.5g)

(※青色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

① 下準備をする

・玉ねぎ、にんじんは1.5cm角切り、ズッキーニは1cm厚さの半月切り、マッシュルームは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。

・脱脂粉乳と米粉は半量(50g)の水で溶かしておく。

②鍋にバターを熱しベーコンと玉ねぎを炒める。

③にんじん、マッシュルーム、ズッキーニも加え、さらに炒める。

④③に水(50g)とコンソメを加えて野菜を煮込み、アクが出てきたら取り除く。

⑤コーンとグリーンピース、脱脂粉乳と米粉を溶かした水、牛乳を加える。

⑥とろみがついたら、チーズを加え、塩で味をととのえる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧下さい

SN食品

検索

