

菜の花はビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄などのミネラル類を豊富に含む旬の野菜です。積極的に摂りましょう。

《菜の花のにんにくしょうゆ炒め》

(材料 2人分)

菜の花 …………… 80g
トウモロコシ(缶詰) …………… 40g
ベーコン …………… 30g
にんにく …………… 15g

A

バター …………… 10g
濃口しょうゆ …………… 小さじ1

- 1.菜の花はさっと茹で、冷水にとる。
水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- 2.ベーコンは2cm幅に切る。にんにくは千切りにする。
- 3.フライパンにバターを入れ、にんにくを炒める。
ベーコン、トウモロコシ、菜の花を加え、
濃口しょうゆで味を整える。

[エネルギー146kcal タンパク質 5.1g 脂質 10.5g カルシウム 44mg 塩分 0.7g]

《菜の花とえのきの肉巻き》

(材料 2人分)

菜の花 …………… 80g
えのきたけ …………… 40g
にんじん …………… 40g
豚肉 …………… 8枚
サラダ油 …………… 小さじ1

A

みそ …………… 10g
砂糖 …………… 小さじ2
酒 …………… 小さじ2
ごま …………… 小さじ2

- 1.菜の花はさっと茹で、冷水にとる。
水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
えのきは石づきを切り落とし、にんじんは
細切りしさっと茹でる。ごまはすりつぶし
ておく。
- 2.豚肉に菜の花、えのき、にんじんをのせて
巻く。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、【2】を焼く。
肉に火が通ったら、Aを加える。

[エネルギー236kcal タンパク質 14.8g 脂質 14.5g カルシウム 55mg 塩分 0.6g]