



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 2月

時短! 簡単!



菜の花はアブラナ科の代表的な緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスで、体の抵抗力を高めてくれるので風邪予防に効果的です。選ぶ際は葉や茎が鮮やかでみずみずしく、つぼみが開いていないものを選びましょう。

鮭の菜種焼き



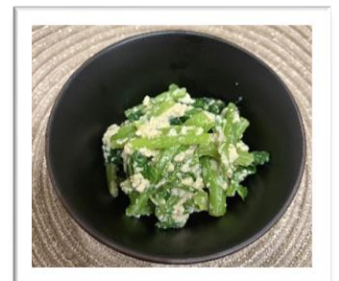
< 材料 2人分 >

鮭	2切	
菜の花	1/2束	
卵	1個	
A	マヨネーズ	大さじ1
	粒マスタード	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 鍋に湯を沸かして菜の花を茹でる。茹で上がったら根元を切り落として2cm長さに切る。
- ② 卵は固めの茹で卵にし、みじん切りにしてボウルに入れる。
- ③ ②に①の菜の花、Aの調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 鮭の切り身に③をのせて、200度のオーブンで10分焼く。

菜の花の白和え



< 材料 2人分 >

菜の花	1束(200g)	
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	
A	白すりごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	白みそ	小さじ1/2
	顆粒和風だし	小さじ1/3

< 作り方 >

- ① 菜の花はサッと茹で、ザルにあげて冷まし、2cm長さに切る。
- ② 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ③ ボウルに②の豆腐を入れて泡だて器でよく混ぜて調味料Aを加えて全体をよく混ぜる。
- ④ ③に①を加えて和える。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
鮭の菜種焼き	256kcal	20.5g	19.4g	96mg	2.1g	0.5g
菜の花の白和え	103kcal	9.8g	4.4g	235mg	5.4g	0.8g