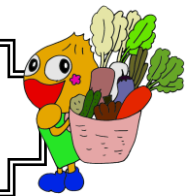


春野菜料理レシピ 4月



芽吹きやさしい色をした春野菜は、食感が柔らかく、活動が鈍かった冬の間体内にたまった毒素を排出する働きがあるとも言われる苦味の成分を含むものが多くあります。

～ 菜の花 ～

β-カロテンやビタミン B1・C などのビタミン類、カリウム、鉄などをまんべんなく含み、かぜ予防、高血圧予防、貧血予防に効果があると言われています。

菜の花と春キャベツの塩昆布和え

＜材料 4人分＞

菜の花	1束
春キャベツ	3～4枚
塩昆布	10g
だし汁	1/4カップ
醤油	大さじ1

＜作り方＞

- ① 菜の花は根元を少し切り落とし、水につけてパリッとさせる。水けをきって3等分に切る。春キャベツは、ひと口大に手でちぎる。
- ② 湯をわかし、①をかためにゆでて、冷水にとる。水けをしっかりきっておく。
- ③ ボールにだし汁と醤油を入れて、②を10分ほど浸して下味をつける。
- ④ 下味の汁気をきって、ボールに入れ、塩昆布を加えてしばらく置き、味をなじませる。

菜の花のココット

＜材料 4人分＞

菜の花	1束
アスパラガス	4本
卵	小4個
粉チーズ	大さじ2
レモン汁	大さじ2
塩・こしょう	少々

＜作り方＞

- ① アスパラは根元の硬い部分を切り、ハカマを取る。ラップにくるみ、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 菜の花は沸騰した湯でさっとゆで、ざるに上げて冷水をかけ水けを切っておく。
- ③ 菜の花とアスパラを食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、粉チーズ（小さじ2）と混ぜて4つのココットにわけるとる。
- ④ さらに粉チーズ（小さじ1ずつ）を振りかけ、卵を落としてオーブントースターで5～6分焼く。
- ⑤ 食べる直前にレモン汁をかけ、全体をかき混ぜながら食べる。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
塩昆布和え	32kcal	3.5g	0.2g	106mg	3.2g	1.1g
ココット	75kcal	7.2g	3.7g	136mg	2.4g	0.6g