

# 春野菜料理レシピ 3月



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

## ～ 菜の花 ～

菜の花に含まれるカロテンやビタミンCは、免疫力や抵抗力を高めるので、風邪予防やがん予防に効果があります。また、美肌や老化防止も期待できます。

### 菜の花のサンドイッチ

#### < 材料 2人分 >

サンドイッチパン	8枚
菜の花	1/2束
マヨネーズ	大さじ2
からし	適宜
スライスチーズ	4枚
海苔	1枚

#### < 作り方 >

- ① 沸騰した湯に塩を入れ、菜の花を茹でる。茹でたら冷たい水で色止めをして水気をしぼる。
- ② ①をパンの大きさに切って、辛子しょうゆで和えておく。
- ③ パンにマヨネーズを塗り、スライスチーズとパンの大きさに合わせて切った海苔、①を挟む。
- ④ パンを半分に切り完成。

### 菜の花のミモザサラダ

#### < 材料 2人分 >

菜の花	1束
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

#### < 作り方 >

- ① 菜の花は固めにさっと茹で、水気をしっかり絞り、3cmくらいに切る。
- ② ①とAの材料を和えて器に盛りつける。
- ③ ゆで卵を白身と黄身に分け、白身は包丁で小さく刻んで菜の花に乗せ、黄身はザルなどでこしながらふりかけて完成。

#### 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
菜の花のサンドイッチ	441kcal	18.2g	24.0g	345mg	4.6g	2.2g
菜の花のミモザサラダ	185kcal	8.2g	14.2g	205mg	4.8g	0.5g