

抗酸化ビタミンが豊富な

「菜の花」



菜の花とは「野菜となる花」の意味で、古くから食用に使われてきました。ほろ苦さやかすかな辛味、やさしい歯ざわりが特徴の、春を感じさせる野菜です。

栄養面では、ビタミンA・C・E・K、たんぱく質、カリウム・カルシウム・鉄などのミネラルや食物繊維が豊富な、緑黄色野菜です。ビタミンAは目・皮膚・粘膜の健康を保ち、Cは免疫力を高め、Kは出血時に血を止めたり骨を強くする働きがあります。カリウムは体内の塩分バランスを保ち、高血圧の予防に効果的です。

春野菜をたっぷり食べて
野菜不足を解消!!

菜の花とあさりの ペペロンチーノ

菜の花やたけのこのほろ苦さ、あさりのうまみ。春ならではの食材を活かしたパスタです。素材の味が引き立つシンプルな調理法で、春野菜をむりなくたっぷりとることができます。旬のおいしさをお楽しみください。



1人分

エネルギー
470
kcal

塩
3.7
g

●材料 (2人分)

菜の花…………… 1/2 束 (約100g)
ゆでたけのこ…………… 1/2 個 (約100g)
あさり…………… 200g
にんにく…………… 1片
赤唐辛子…………… 1本
白ワイン (または酒)…………… 大さじ2
スパゲッティ…………… 160g
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 少々

●作り方

- ①菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさりは砂ぬきして洗う。にんにくは縦半分になり、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ②スパゲッティは塩 (分量外) を加えた熱湯でパッケージの時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

もうひとつ スナップえんどうのサラダ

マヨネーズにヨーグルトを加えてカロリーダウン。
スナップえんどうの自然な甘みが引き立つ、彩りあざやかな一品です。



●材料 (2人分)

スナップえんどう…………… 8本
ミニトマト…………… 6個
ゆで卵…………… 1個
マヨネーズ…………… 大さじ1
プレーンヨーグルト…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 少々

●作り方

- ①えんどうは筋をとり、耐熱皿に並べてラップをかける。電子レンジで1~2分加熱して水にさらし、半分の長さに切る。ミニトマトは4等分、ゆで卵は一口大に切る。
- ②ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルトを入れて合わせ、①を加えて和え、塩、こしょうで味を整える。

