



菜の花の中華風あえもの

春を味わう
この時期ならではの一品



【材料(4人分)】

- 菜の花 1束
- 春雨 20g
- きくらげ 5g
- しょうゆ 大さじ1
- A { 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2

【作り方】

- ① 菜の花はたっぷりの熱湯でゆで、4~5cmに切る。
- ② 春雨は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
きくらげは水で戻し、さっとゆがいて千切りにする。
- ③ Aを合わせ①と②をあえる。



1人分栄養価 エネルギー 54kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.3g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 0.8g

食の地産地消・旬産旬消 (地域の旬の食材を食べること) で 美味しさや季節感を乐しみましょう!!

おいしい
菜の花の
選び方

- ・ 葉や茎が柔らかく、色鮮やかでみずみずしいもの
- ・ つぼみが揃っていて緑色が鮮やかなもの
- ・ 葉の色が濃いもの
- ・ 切り口が乾き過ぎていないもの

(千葉県HP 旬鮮図鑑 参照)

こんにちは! 食生活改善推進員(ヘルスマイト)です!
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

