

# 今月のオススメレシピ

2020.3  
第72回  
担当:新谷

## 第72回のテーマ「春野菜を食べよう！」

寒さが和らぎ、春が近づいているのを感じますね。旬の時期にとれる食材は新鮮で栄養価が高いです。今回は春が旬の菜の花が主役のレシピをご紹介します。

### 菜の花の白和え



#### 栄養成分(1人分)

カロリー:112kcal  
たんぱく質:7.2g  
脂質:5.3g  
炭水化物:11.1g  
食塩相当量:0.4g

### 材料 (3~4人分)

- 絹ごし豆腐…1/2丁(約150g)
  - 菜の花…1束(約200g)
  - 人参…1/4本(約30g)
- A
- 砂糖…大さじ1
  - みそ…小さじ1
  - 醤油…小さじ1/2
  - 白すりごま…大さじ2

### 〈作り方〉

調理時間:約15分



〈下準備〉絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、600wの電子レンジで1分~2分加熱し、水切りをする。

- ①菜の花は3cmの幅に切り、茎と葉に分ける。人参は千切りにする。
- ②熱湯に人参を入れ、30秒ほど茹でる。菜の花は茎を先に入れて30秒ほど茹で、続いて葉を加え10秒ほど茹でる。ざるに上げて冷まし、しっかりと水気を絞る。
- ③ボウルに絹ごし豆腐、Aを入れて豆腐がなめらかになるまで混ぜる。
- ④③に②を加え、よく和える。
- ⑤器に盛って完成。



### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

菜の花はビタミン類やミネラル類を豊富に含む栄養価の高い春野菜です。その中でもストレスや風邪などの病気に対する免疫力を高める働きのあるビタミンCは特に豊富に含まれています。ただし、菜の花のビタミンCは水溶性なので、茹ですぎるとお湯の中に溶け出してしまいます。電子レンジを利用したり、茹でる際はサッと短時間で茹で上げるのがポイントです。