

## 今月のオススメレシピ

### 第85回のテーマ 「旬の菜の花を使ったレシピ」

春らしく気持ちのいい季節になりました。  
今月は旬の菜の花を使ったレシピを紹介します！



### 菜の花のパスタ



#### 材料(2人分)

菜の花…100g (1/2束)    パスタ(乾)…150g  
にんにく…1かけ        オリーブオイル…  
赤とうがらし(乾)…1本    大さじ1と1/2  
しめじ…40g (1/5株)    塩…5g (小さじ1弱)  
ベーコン…3枚(45g)    黒こしょう…お好みで

#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	523kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	23.9g
炭水化物	59.6g
食塩相当量	3.0g

#### 作り方

調理時間 約15分

- ①鍋にパスタ用の水(2L)を入れ、ふたをして強火にかける。菜の花は堅い茎を切り落とし、3cmの長さに切る。にんにくは薄皮をむいて2つに切り、芽を取って薄切りにする。赤とうがらしはヘタを落として種を取り除き、端から2~3mm幅に切る。しめじは軸を落として食べやすい大きさに分ける。ベーコンは3cmに切る。
- ②①の鍋のお湯が沸騰したらパスタを入れ、袋の表示時間どおりにゆでる。
- ③菜の花を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分間加熱する。
- ④大きめのフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火にかけて炒める。香りがたったら中火にし、赤とうがらし、しめじ、ベーコンを加えて約1分間炒め、火を止める。パスタがゆで上がったならざるに上げて水気をきる。
- ⑤フライパンを中火にかけ、パスタと菜の花を加えて炒める。全体に油が回ったら、塩、お好みで黒こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥器に盛りつけて完成！



### 管理栄養士のワンポイントアドバイス



菜の花には**ビタミンC**が豊富に含まれています。ビタミンCには**抗酸化力**があり、**健康な皮膚を保つ働き**があるので、紫外線が強くなるこれからの季節には特におすすめです。また、ビタミンCは水溶性のビタミンで熱に弱いいため菜の花をゆでると半減してしまいます。ですが、今回のように電子レンジ加熱ならビタミンCの損失を少なくすることができます。旬の時期に食べてみてください。