

菜花とさつま揚げの酢味噌和え

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	48kcal	たんぱく質	3.8g	脂質	0.7g
炭水化物	7.6g	食塩相当量	1.0g		



なばな (菜花)

◆ 選び方

茎や葉の緑が鮮やかでみずみずしく、つぼみが固く、開いていないものを選びましょう。



◆ 『なばな』の栄養成分 1束 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	68kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	0.2g
炭水化物	7.6g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

菜花とさつま揚げの酢味噌和え

◆ 材料 2人分

菜花	100g
さつま揚げ	中1枚(20g)
★味噌	小さじ1
★すし酢	大さじ1

◆ 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、菜花を茹でる。冷水にさらし、水気を絞り、3cm長さに切る。
2. さつま揚げを縦半分に切り、横に1cmの太さで切る。
3. ボウルに★を混ぜ合わせ、1. 2を加え、和える。

他の野菜で代用も可能♪

- ほうれん草や小松菜などでも美味しくできます。季節の野菜でアレンジしてみましょう。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

