

のらぼう菜とカニカマの酢味噌和え

主菜

副菜

《1人分：エネルギー34kcal 食塩相当量0.7g》



季節の野菜

のらぼう菜

古くから栽培されてきたアブラナ的一种でセイヨウアブラナ
の系統。菜の花ほど苦みがなく、食べやすい。

おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：βカロテンやカリウム、カルシウムなどのビタミン、
ミネラルが豊富で、菜の花と同じような栄養があります。

選び方：収穫後、しおれやすいので葉茎がシャキッと元気なもの
を選びましょう。



材料	2人分
のらぼう菜	90g
カニカマ	15g
★みそ	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2
★酢	小さじ1

《作り方》

- 1 のらぼう菜は熱湯で茹で、5cm長さに切る。
- 2 カニカマは手で割き、★を混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに1・2を入れ、和える。

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、下記までお問い合わせください。

