



菜の花白和え

栄養士コメント

旬の菜の花は、鉄とカルシウム、ビタミンCの豊富な緑黄色野菜です。ビタミンCの抗酸化作用によりアレルギー症状緩和が期待できます

作り方

- : 菜の花を茹で3 cmの長さに切る。
- : 絹ごし豆腐を茹でて水気を切り、すり鉢でなめらかになるまでよくする。
- : に味噌、砂糖、すりごまを加えさらによく混ぜる。
- : お皿に茹でてた菜の花を盛り付け上から をかけ、かつお節をちらす。



成分値 (1人分)

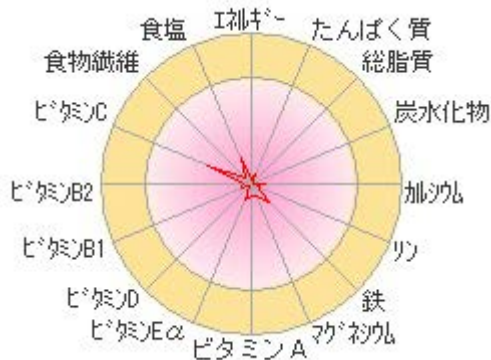
摂取値 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	4.0 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	68 mg
6. リン	63 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	54 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	39 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花	30	g
3. 絹ごし豆腐	30	g
4. かつお節	1	つまみ
5. 上白糖	1/2	小サジ
6. 白味噌	1/2	小サジ
7. 炒りすりごま・白		少々



(黄色い帯は範囲内です)