



菜花の長芋とろろ和え

栄養士コメント

旬の菜花は、鉄とカルシウム、ビタミンCの豊富な緑黄色野菜です。長芋に含まれる消化酵素は生で食べることで消化促進、栄養の吸収促進など効果があります。消化がよく胃腸の疲れを軽減する働きがあります。長芋はすり下ろすと水っぽくなるので、食感を残すためにたたいて潰しました。



作り方

- : 菜花はさっと茹で水気をしっかりと切り、3cmほどの幅に切る。
- : 長芋はポリ袋に入れ、麺棒でたたき荒く潰す。
- : ポン酢、わさびをよく混ぜる。
- : 器に菜花、長芋を盛り付ける。 のわさびポン酢ををかけ、かつお節を散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	9.9 g
5. カルシウム	73 mg
6. リン	56 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	72 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	55 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花-----	40	g
4cm長さに切る。		
2. 長芋-----	50	g
3. 減塩だしポン酢-----	1	小サジ
4. 練りわさび-----		少々
5. かつお節-----	1	つまみ



(黄色い部分が範囲内です)