



菜の花ちらし

栄養士コメント

菜の花にはβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを含んでおり、免疫力の向上や老化防止、美肌効果があります。またアブラナ科共通の辛み成分でもあるイソチオシアネートは抗がん作用があると言われています。



作り方

米を研ぎ、酒、昆布を加え、規定の目盛りまで水を足してご飯を炊く。

鍋に酢、砂糖、塩を入れて加熱し、砂糖が溶けたところで火を止め、冷ましておく。(寿司酢)

鍋に湯を沸かし、沸騰したら菜の花の茎の部分を先に30秒ほど湯につけた後、穂先と全体を湯に入れ、さらに30秒ほど加熱する。その後、ザルに上げ、冷水で冷ます。

冷めたら、水切りをし、茎の部分は小口切り、葉は食べやすい大きさに切る。穂先は飾り用に少しとっておく。

ご飯が炊けたらボウルに移し、酢を入れ、切るように混ぜる。その後、白ごま、水切りしたツナ缶、の食べやすく切った菜の花を加え、混ぜ合わせる。

ご飯をお皿に盛り、菜の花の穂先、炒り卵、の飾り切り人参を盛り付ける。

成分値 (1人分)

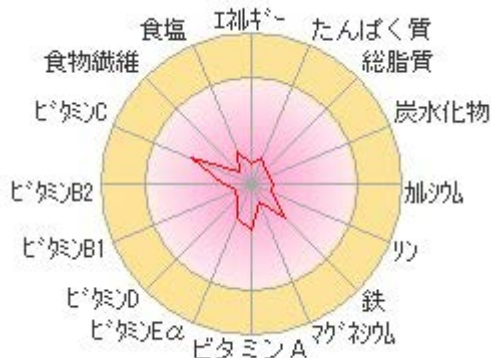
摂取値 単位

1. エネルギー	322 kcal
2. たんぱく質	11.1 g
3. 総脂質	8.9 g
4. 炭水化物	46.1 g
5. カルシウム	121 mg
6. リン	171 mg
7. 鉄	2.5 mg
8. マグネシウム	44 mg
9. ビタミンA	221 μg
10. ビタミンE	2.1 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.26 mg
14. ビタミンC	53 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米	50 g
1/3合	
2. 昆布・だし用	適宜
5cm程の長さ	
3. 料理酒	7.5 g
大さじ1/2	
< 寿司酢 >	
4. 酢・穀物酢	1 大サツ
5. 上白糖	1/4 大サツ
6. 塩(食塩)	0.1 g
< 具材 >	
7. 菜の花	40 g
1/2束	
8. 鶏卵	1/2 個
炒り卵を作る	
9. オリーブ油	1 小サツ
10. 人参	15 g
飾り用に好みの型で抜き、湯がいておく	
11. 白ごま	1 小サツ
12. ツナ缶(水煮ルーク)ライト	15 g
1/4缶	



(黄色い範囲内です)