



食物繊維を取りましょ～

菜の花のポン酢和え

<材 料> 2人分

鶏むね肉（皮なし）50g

菜の花 100g えのき 50g 酒小さじ2

ポン酢醤油大さじ1 牛乳小さじ2



<作り方>

- ① えのき茸は根元を切り落とし、2cm幅に切っておきます。
- ② ポン酢しょうゆと牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏むね肉とえのき茸は耐熱皿に入れ、酒を振り、ふんわりラップをかけます。
電子レンジで約2～3分加熱し、粗熱がとれたらほぐします。
※電子レンジはワット数に合わせて調整してください。
- ④ 菜の花は3cmの長さに切り、耐熱皿に入れ、水大さじ1を入れてラップをし電子レンジで茎の部分から先に入れて全体をさっとゆでます。冷水にとり、さらに2～3cmの長さに2～2分30秒加熱し1分蒸らし、水気を切ります。
- ⑤ ②と④の菜の花を混ぜ合わせ、器に盛り、②の調味料をかけて出来上がりです。

菜の花はβカロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富!!
皮膚や粘膜を保護、活性酸素を除去する為、免疫力を高めたり、風邪やがん予防などに効果があります！

※牛乳をいれることで減塩でも美味しく食べられます。（低脂肪ではなく牛乳を使ってください）

※料理酒を使う場合は塩分が多いので注意が必要です。

※お好みで一味、豆板醤を入れても美味しく食べられます。

※菜の花は、小松菜やホウレン草など他の青菜で代替できます。

熱量 60.Kcal 蛋白質 9.1g 脂質 0.7g 食物繊維 3.13g 塩分 0.6g

