

菜の花とツナのからし和え

236

1人分：エネルギー71kcal 食塩相当量0.8g 野菜類75g

材料（2人分）

菜の花・・・150g（約1袋） しょうゆ・・・大さじ1/2（9g）
ツナ・・・30g 砂糖・・・小さじ1/3（1g） からし・・・0.5g

これは、**1回の食事で食べる
生野菜の目安量（約120g）**
です。緑黄色野菜や根菜類
等を混ぜて食べましょう。

作り方

- ① 菜の花の根元の硬い部分を切り落とし茎から熱湯でゆで、水で冷まし水気を絞って3cm程度の長さに切る。ツナの水気を切る。
- ② しょうゆ、砂糖、からしを合わせておき①とツナと和える。

かぶや小松菜でも菜の花の代わりになります。からしマヨネーズでもおいしいです。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



菜の花とえびのチヂミ

260

1人分：エネルギー257kcal 食塩相当量1.7g 野菜類70g

材料（2人分）

菜の花・・・100g たまねぎ・・・40g むきえび（冷凍）・・・50g
薄力粉・・・大さじ6 片栗粉・・・大さじ4 水・・・120ml
塩・・・小さじ1/3 ごま油・・・小さじ2



作り方

- ① 菜の花はかたい根元を落とし、2～3cmの長さに切る。茎が太いものは縦半分に切り、大きい葉はざく切りにする。たまねぎは薄切りにする。えびは解凍しておく。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、水、塩を入れて混ぜ合わせ、①の具材を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、①を流し入れて全体が均一になるように薄く広げる。3～4分間焼いてこんがりとし焼き目が付いたら上下を返す。フライ返しなどで上から軽く押さえながらさらに3～4分間、焼き目がつくまで焼く。焼いている間に、ぽん酢しょうゆと白ごまを合わせてたれを作る。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みでたれに付けてからしを添える。

菜の花（なばな）はビタミン、ミネラルが豊富で、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。春の訪れを告げる苦みと香りを存分に楽しみましょう。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

