



桜の花が色鮮やかに舞う季節、心も身体も弾む4月です。

春の風に誘われて、お出かけしてみたいはいかがでしょうか。《栄養士/室岡》

今月は春のお楽しみ菜の花のお料理をご紹介します。

旬 1~4月

栄養 カロチン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・カルシウム・鉄分

選び方 つぼみ部分が柔らかくおいしいので、花が開いていないものを選ぶ。

茎の切り口に穴が開いていないもので、緑の濃いものがよい。

菜の花のうまみ和え

菜の花	1束	しらす	1パック
桜えび	1パック	かつお節	1パック
塩	少々	胡椒	少々
胡麻油	少々		

- ① 菜の花は茹でて3cmくらいの長さに切りザルにあげてしっかり湯切りする。
- ② ボールに水を切った菜の花を入れ、他の材料・調味料を加えて和える。



香ばしい菜の花のベーコン炒め



菜の花	1束
ベーコン	お好みで1/2~1パック
塩	少々
胡椒	少々
酒	少々

- ① トースターのアルミ皿に洗った菜の花を並べ、5分ほど焼く。葉が少し焦げてきたところで止める。
- ② ベーコンを3cmくらいにカットし、炒める。
- ③ ②の鍋に①を入れ、塩、胡椒で味をつける。
*菜の花がまだ固い場合は、酒を加えて蒸す。

その他、お浸し、胡麻和え、辛子和えなど、シンプルな一品を食卓に添え、春を楽しみましょう！