

菜の花の麻の実和え



1人分栄養素

エネルギー	138kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	7.5g
炭水化物	8g
食物繊維	3.7g
食塩	0.5g

材料には、7大アレルゲン※を含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

※卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

材料<2人分>

菜の花……………100g
 人参……………20g
 塩……………適量

〔 麻の実……………大さじ2
 (a) 砂糖……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2

＼こちらを使用しました／

トモズでも
 ご購入いただけます！

麻の実100% ヘンプシードナッツ
 250g ¥993(スカイグリーンジャパン)



作り方

- ①人参を短冊切りにする。
- ②塩を入れた熱湯で菜の花の茎、葉の順にゆで、色が鮮やかになったら冷水に入れ、ザルにあげる。同じ湯で人参をゆで、ザルにあげる。
- ③(a)を混ぜ合わせる。
- ④水気を切った②と③を混ぜ合わせ、器に盛る。

料理のポイント

菜の花の独特な苦味成分イソチオシアネートは、がん予防や血栓防止効果に役立ちます。これは野菜の細胞が壊れたときに生成される成分なので、菜の花はよくかんで食べましょう。