

菜の花とカブのサラダ(副菜)



材料(4人分)

菜の花 100g、ブロッコリー1/2個、カブ 1株

【調味料】オリーブオイル大さじ1/2、酢大さじ1、
粒入りマスタード大さじ1、はちみつ小さじ1、塩小さじ1/4、
こしょう少々

1人当たりの栄養価

エネルギー119kcal

野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

春野菜や山菜の特有の香りや独特の苦みは、冬の間、体の中にたまった脂肪や老廃物などを排出してくれる働きがあります。また、抗酸化作用があり、あらゆる病気の原因となる活性酸素を除去する働きもあります。マスタードの辛味がアクセントになっています。春野菜を味わうことで季節を感じ、体の調子を整えましょう。

作り方

- ① カブは根と葉に分け、根は1cmの厚さのくし切りにする。カブの葉と菜の花は3cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーとカブの根の順に入れて歯ごたえが残るくらいに下ゆでし、ザルに取り粗熱を取る。カブの葉と菜の花もさっと下ゆでし、水気を絞る。
- ③ ボウルに調味料をよく混ぜ合わせ、2を加えて和える。

※上記の情報は、広報しろい 2016年3月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)