

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★菜の花の中華あえ★



菜の花は、春を感じさせる食べ物のひとつです。菜の花やふきのとうなど、春の野菜には、独特のほろ苦さがあります。菜の花には、カルシウムがたっぷり含まれていて、ほうれん草の4倍にもなります。あと一品欲しいときやおつまみにも使えますよ。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
菜の花(冷凍)		12 g	48 g
焼豚		10 g	40 g
きゅうり	輪切り	30 g	1本
にんじん	千切り	8 g	1/4個
淡口しょうゆ		2.6 g	小さじ2
さとう		1.1 g	小さじ1
酢		1.7 g	小さじ1
ごま		0.5 g	2 g
ごま油		0.5 g	小さじ1/2

- ① 野菜を湯がいて冷水にとり、水気をしぼります。
- ② 調味料を合わせ、①の野菜に味をつけます。
- ③ 最後にごまをふりかけて仕上げます。