



減塩レシピ

菜の花かんたん白和え

エネルギー90kcal たんぱく質3.2g カルシウム179mg 鉄分2.4mg 塩分0.7g

材 料	1人分	4人分
菜の花	50g	1把
人参	13g	1/2本
木綿豆腐	35g	150g
すりごま(白)	大さじ1/2	大さじ2
醤油	4.5g	大さじ1
砂糖	2.5g	大さじ1
みりん	4.5g	大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐は重しをして水気を切る。(クッキングペーパーに包み、電子レンジ600Wで2分)
- ② 菜の花は熱湯で茹で、冷水にとって3~4cmに切る。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ 水気を切った豆腐と調味料を合わせ、②、③を加えて和える。

料理の紹介

野菜に含まれる栄養素は病気やストレスから私たちを守ってくれます。特に緑黄色野菜(ほうれん草、かぼちゃ、人参など、緑、黄、赤などの色の濃い野菜)は、可食部(かしょくぶ)100gあたり600 μ g(マイクログラム)以上のカロテンが含まれています。健康に美容に欠かせない抗酸化作用があり、老化の要因の活性酸素から体を守ってくれます。野菜ごとに栄養素の種類や量が異なるのでいろいろな野菜を食べることが大切です。旬の野菜は美味しい上に栄養価も高くていいことづくしですね。