春のレシピ

緑の野菜の味と食感を楽しむ

春野菜のグリーンサラダ



❷材料 (2人分)

なばな(菜の花)・・・・・・60g スナップエンドウ・・・・・4本 春キャベツ・・・・・・・40g ミニトマト・・・・・・・2個 卵・・・・・・・・1個 サラダチキン・・・・・・50g お好みのドレッシング、マヨネーズ

1人分 237kcal カルシウム タンパク質 127mg 31.6g

春の食材 なばな、春キャベツ スナップエンドウ

╲作り方

- 1.なばなは食べやすい大きさに切り、電子レンジ600wで1分30秒加熱し、粗熱をとる
- 2.卵はゆで卵にし、4等分する
- 3.スナップエンドウはすじをとり2分程茹で、冷水にとり水気を切っておく
- 4.キャベツは千切りし、ミニトマトは半分に切っておく
- 5.全てをお皿に盛り付け、お好みのドレッシングやマヨネーズで召し上がってください

スナップエンドウの栄養素

スナップエンドウには、抗酸化作用の働きのある ビタミンCやβカロテン、カルシウムを骨に取り 込む働きのあるビタミンK、貧血予防の葉酸や鉄分、 むくみ予防のカリウムなどが含まれています。 カルシウムや食物繊維なども含まれています。 長い時間茹でるのではなく、短い時間(2~3分程) 茹でると食感も残り、緑色が鮮やかで彩も良く 出来上がります。

なばな(菜の花)の栄養素

なばな(菜の花)には、抗酸化作用の働きのあるビタミンC、カルシウムを骨に取り込む働きのあるビタミンK、カルシウムなどのミネラルや貧血予防の葉酸や鉄分などが含まれています。

皆さんは「三重なばな」をご存じでしょうか。 みえの伝統野菜に選定されている桑名市発祥 の食べ物ということで、11月~3月が収穫の 時期となるそうです。

是非、三重の食材を食べてみてくださいね。

