

上裁作

アガラーめし!

# 菜の花とささ身のワサビ和え♪

二人分

作り方



ささ身	100 g (二切れ)
菜の花	大きめ一茎
練りわさび	小さじ 1 (追加OK)
醤油	大さじ 1 (15g)
油	小さじ 1 (5g)
塩	少々
水	50 c c

- 1、水を張った鍋にささ身を入れて加熱する、しっかり沸騰したら火を切りそのまま冷めるまで置いておく
- 2、菜の花を大きめに切り分ける
- 3、フライパンに油を引く、菜の花を入れ塩を全体に少々振り水を入れて蓋をする。強火で加熱し浸っていた水気が飛んだら火を切る  
この方法で簡単に野菜を美味しく蒸すことができます (ただしIHでは火力が足りない可能性があります)
- 4、ささ身が冷めれば手で食べやすい大きさにほぐし水気を切る
- 5、ささ身と菜の花をボウルに入れワサビ・醤油と和えれば完成

栄養成分表 (二人分の含有量)



13	g	タンパク質
3	g	脂質
6	g	炭水化物
1.3	g	食塩相当量

二月のひとつめの食材は菜の花です♪ 菜の花は栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eなども豊富に含んでおり、免疫向上・美肌効果・老化防止に役立ちます！他にも葉酸・ビオチン・鉄・カルシウムも豊富に含み、貧血予防に持ってこいの食材です！今回菜の花は茹でずに蒸して調理しているのがポイントです♪茹でしまうとビタミンは大きく損失してしまいますが、蒸す事で損失を抑える事が出来ます。さらに油を利用しているので脂溶性ビタミンであるビタミンA、Eの吸収率が高くなります！！一石二鳥とはこの事ですね♪ ささ身を使っているので高タンパク・高ビタミン・低カロリーな一品です、お酒の肴や副菜にもう一品欲しいな～という時には是非作ってみて下さい♪