体にやさしい適塩レシピ

熊野町役場ホームページ
（H28年3月）に掲載

菜の花のからしあえ　副菜

＜材料・4人分＞

菜の花・・・・・・・・・400g
にんじん・・・・・・・・・20g
A｛しょうゆ・・・・・小さじ2
　｛練りがらし・・・小さじ1

- ♥ 春野菜の苦みは、「冬の体」から「春の体」に切り替えるための、自然からの贈り物なのだそうです。
- ♥ からしの量は好みで加減してください。
- ♥ お子さんは、練りがらしをマヨネーズや練りごまなどに替えると食べやすくなります。

＜下ごしらえ＞

- ♬ 菜の花・・・根元を5ミリほど切り落としボウルにたっぷりの水を張り、菜の花を　10分くらい漬けてアク抜きをする。
- ♬ にんじん・・・ピーラーで削るように薄切りにする（硬い場合は、電子レンジで20～30秒加熱する）。
- ♬ A・・・溶き混ぜておく。

＜作り方＞

① ゆでる
鍋に湯をわかし、菜の花を入れて約1分ゆでる。

② 切る
水を張ったボウルに取り出して冷まし、水気をしぼり、長さ3～4cmに切る。

③ あえる
大きめのボウルにAを入れて②とにんじんを加え、箸でよく混ぜて器に盛り付ける。

- ♥ 菜の花の苦味とからしの辛味で、おいしく減塩できます。
- ♥ 菜の花やにんじんなどの緑黄色野菜には、抗酸化作用（血液サラサラ効果）や粘膜強化作用があります。

1日の塩分摂取目標量は8gです。

【1人分の栄養価】　**1人分の野菜の量※は 55g です。**

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
37kcal	4.9g	0.4g	5.7g	193mg	140mg	1.8mg	4.3g	0.5g

熊野町　レシピ　検索

熊野町　笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ（http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
健康課の窓口や健康相談でも配布します。