

菜の花とあさりの酒蒸し

★材料★(2人分)

菜の花	200g
あさり	200g
パプリカ	1/4個
にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ1/2
酒	大さじ3



★作り方★

- ① 菜の花は4cm長さに切って下茹でし、パプリカは乱切り、にんにくはみじん切りに、あさは砂抜きして水洗いしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を敷き、にんにくを加えて中火で加熱する。
- ③ ②にあさりとパプリカを加えて軽く炒めたら、酒を入れて蓋をする。
- ④ フライパンをゆすりながら加熱し、あさが全て開いたら、菜の花を加えて全体を軽く混ぜる。
- ⑤ 器に盛って、できあがり。

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー103kcal タンパク質7.1g 脂質3.4g 炭水化物8.1g 塩分相当量0.9g

★菜の花(なばな)の栄養★

食材としての菜の花は、花が咲く前の柔らかいつぼみや茎、葉の部分を食べます。B-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富に含み、ほんのりとした苦味と甘味が特徴の緑黄色野菜です。

つぼみが硬く締まっていて、茎の切り口が瑞々しく、鮮やかな緑色のものを選びましょう。

西知多総合病院 糖尿病教室

