

緑区

ヘルスマイト おすすめレシピ

菜の花の中華風あえもの



春を味わう
この時期ならではの一品

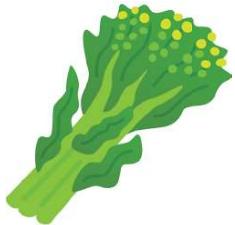


【材料(4人分)】

菜の花	1束
春雨	20g
きくらげ	5g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

【作り方】

- ① 菜の花はたっぷりの熱湯でゆで、4~5cmに切る。
- ② 春雨は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
きくらげは水で戻し、さっとゆがいて千切りにする。
- ③ Aを合わせ ①と ②をあえる。



1人分栄養価 エネルギー 54kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.3g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 0.8g

食の 地産地消・旬産旬消（地域の旬の食材を食べること）で
美味しいや季節感を楽しみましょう !!

おいしい
菜の花の
選び方

- 葉や茎が柔らかく、色鮮やかでみずみずしいもの
- つぼみが揃っていて緑色が鮮やかなもの
- 葉の色が濃いもの
- 切り口が乾き過ぎていないもの

(千葉県HP 旬鮮図鑑 参照)

こんにちは！食生活改善推進員(ヘルスマイト)です！

わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

■千葉市緑保健福祉センター健康課

■千葉市食生活改善協議会 緑支部

