

菜の花のペペロンチーノ風

〈材料／2人分〉

菜の花……………1束(150g)
塩(ゆで用)……………少々
かに風味かまぼこ……………2本(20g)
にんにく……………1片(5g)
赤唐辛子(乾燥)……………1本
オリーブ油……………小さじ2(8g)



春を感じる一皿です

〈作り方〉

- ①菜の花はよく洗い、食べやすい長さに切り、塩を入れた湯でさっとゆで、ざるに上げる。にんにくはうす切り、赤唐辛子はへたを切り落とし種を取り出す。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけ香りが出たら、かに風味かまぼこ、菜の花を入れ炒める。



〈メモ〉

- ・菜の花以外に、小松菜、青梗菜などの青菜類やブロッコリーでも作れます。
- ・パスタの具にも使えます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 74kcal たんぱく質 4.0g 脂質 4.1g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

