

## 菜の花の酢味噌和え



### 材料(2人分)

- ・菜の花・・・100g
- ・甘味料・・・6g
- ・いりごま・・・2g
- ・あわせ味噌・・・10g
- ・酢・・・4g

- ①菜の花は洗って、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②ボールにあわせ味噌、甘味料、酢、いりごまを入れ混ぜ、酢味噌を作る。
- ③①の菜の花を盛り、上から酢味噌をかける。

エネルギー

35kcal

塩分 0.6g

コレステロール 0mg

たんぱく質 3.2g

ワンポイント  
アドバイス

菜の花は柔らかく、クセがないので、さっと茹でておひたしや和え物にして食べると良いですよ。  
菜の花には、ビタミン類やカリウム、鉄などのミネラルが豊富な食材です。