



かんぱちと菜の花のぬた

菜の花のほろ苦さが、かんぱちの味わいを深めます。



カロリー
106kcal
(1人分)

クイックレシピ
約10分

材 料 (4人分)

かんぱち(刺身用)	150g	<酢味噌>	
菜の花	180g	酢	大さじ2
塩	適量	砂糖	大さじ1と1/2
		白みそ	40~50g

作り方

1

かんぱちは細切りにする。



2

菜の花は食べやすい長さに切って塩茹でし、ザルに揚げる。冷水をサッとかけ、水気を絞っておく。



3

酢味噌の材料を混ぜ合わせ、1のかんぱちと2の菜の花を和える。



栄養価

- 菜の花はカロテンと鉄分が非常に多い緑黄色野菜です。苦味成分は解毒作用があるとも言われます。
- DHAやEPAが豊富なかんぱちとお酢を組み合わせたこの1品は、生活病予防を心掛けたい方にぴったりです♪

ワンポイントアドバイス

- 菜の花は固めに茹でると食感のバランスが良くなります。
- 白みそは種類によって味が違うので、味見をしながらお好みで調整して下さい。
- できるだけ食べる直前に和えて下さいね。長時間おくと、臭みが出ることがありますよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。