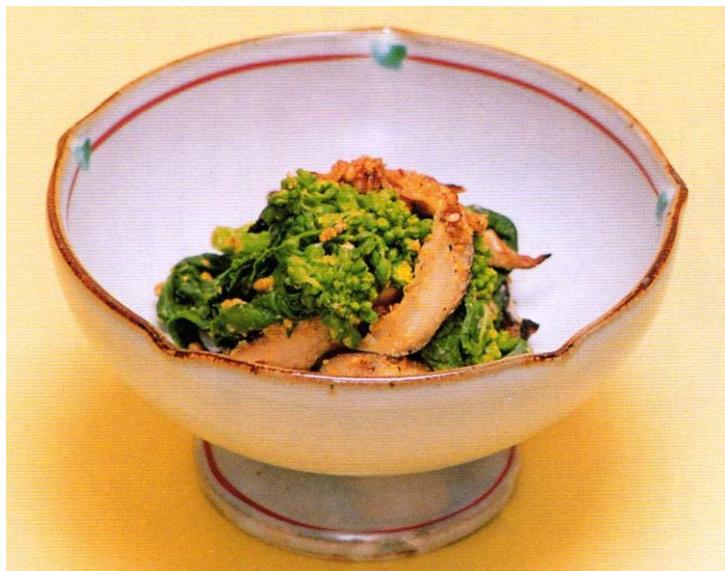


花菜としいたけのからし和え



材料 (4人分)

花菜	300g
塩	適量
しいたけ	中5枚
ごま	大さじ2

A 砂糖	適量
からし	小さじ2
淡口醤油	大さじ1

作り方

- ① 花菜は塩熱湯の中でさっとゆで、冷水にとり、5cmくらいの長さに切り、軽く絞る。
- ② しいたけを焼いて、手で細かくさく。
- ③ ごまをすり、Aを混ぜ合わせ、その中に①②を入れて混ぜる。

食育ばなし

〈花菜〉

心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

〈料理のこと〉

花菜はほろ苦い早春の味。花菜とからしは相性がよく、からし和えは最もポピュラーな食べ方。焼きしいたけを入れることで香ばしくておいしいです。

【花菜のゆで方ポイント！】

- ごはん、汁物・・・5秒
- からし和え・・・7秒
- ひとつかみずつ、少しずつゆでる。

1人分栄養価

エネルギー	54kcal	炭水化物	7.8g
たんぱく質	4.7g	カルシウム	255mg
脂質	1.8g	塩分	0.7g

