

3月 旬の食材

菜花



菜花は、ビタミンやミネラルが豊富ですが、特にビタミンCが多く、免疫力を高めたり、貧血予防、美肌効果もあります。カルシウムは、冬採りのほうれん草の約3倍も含まれています。つぼみがかたくて、開く直前のものや葉と茎の色があざやかでみずみずしいものを選ぶとよいです。

菜花を使ったレシピ 春野菜のナッツチーズ焼き

春野菜の菜花やキャベツを使用し、白花豆&白いんげん豆ペーストを加えて、さらに食物繊維が摂取できます。マヨネーズとチーズで野菜が苦手な子どもにも食べやすくしました。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	150	亜鉛(mg)	1.0
たんぱく質(g)	8.4	ビタミンA(μgRE)	93
脂質(g)	9.5	ビタミンB1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	329	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	137	ビタミンC(mg)	26
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	3.3
マグネシウム(mg)	36	食塩相当量(g)	0.8

材料 (1人分)

- ・ [白花豆&白いんげん豆ペースト \(20g\)](#)
- ・ [スクール糸かまぼこ \(ほぐし\) \(15g\)](#)
- ・ [SNF スイートコーン缶詰 \(ホール、5g\)](#)
- ・ [北海道シュレッドチーズ \(10g\)](#)
- ・ 菜花 (15g)
- ・ キャベツ (15g)
- ・ 人参 (5g)
- ・ 落花生 (炒り) (5g)
- ・ 牛乳 (7g)
- ・ マヨネーズ (5g)
- ・ 塩 (0.3g)
- ・ こしょう (0.01g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① 下準備をする。
 - ・ 白花豆&白いんげん豆ペースト、スクール糸かまぼこは解凍しておく。
 - ・ 菜花は3cmカット、キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、落花生は細かく砕く。
- ② 菜花、キャベツ、人参、コーンを湯通しし、水気を切り、ポウルにうつす。
- ③ 白花豆&白いんげん豆ペーストを牛乳でのばす。
- ④ ②に③、スクール糸かまぼこ、落花生、マヨネーズを加えてよく混ぜ、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ 個食焼き容器に④を入れ、北海道シュレッドチーズをかけて、175℃で約10分焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

