

献立名「 菜の花とささみの塩昆布和え 」

献立の特徴； 菜の花のほろ苦い味が塩昆布とマッチしておいしい。

調理のポイント； 菜の花は茹で過ぎに注意。少し硬めでもよい。

| 食品材料名 | 純使用量（g） （4人分） | 作 り 方 |
|--------------------------|--------------------------|---|
| 菜の花 ささみ 塩昆布 ポン酢 | 280g 1/2本 5g 適宜 | <p>菜の花は塩少々を加えた熱湯でさっと茹でて、ザルに上げて冷まし、3cm長さに切る。</p> <p>ささみは茹でてほぐしておく。</p> <p>ボウルに菜の花、ささみ、塩昆布を入れ全体をざっと混ぜ合わせ、5分ほどおく。</p> <p>塩昆布が柔らかくなり全体に塩気がまわったら、盛り付ける。好みでポン酢をかける。</p> |

【1人あたり】 野菜の重量 70g

【1人当り栄養価】エネルギー；30kcal、脂質；0.2g、食物繊維；3.2g、塩分；0.2g

バリエーション

- ・ささみをツナ缶に変えてもおいしい。

