



ビタミンたっぷり、春野菜の代表！

*内側からお肌のケア！

菜の花には、β-カロテン、ビタミンC、B₁、B₂などが豊富に含まれています。β-カロテンやビタミンCは、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるので、花粉や紫外線の気になるこの時期積極的に摂りたい栄養素です！



*春ならではの味！

つぼみの時が一番おいしいという贅沢さと独特のほろ苦さが魅力です。つぼみには花を咲かせるための栄養がぎゅっと詰まっています。春だけの味わいを楽しみましょう！



菜の花



冬から春にかけて
時期が旬で、
一番多く出回ります。

【特徴】

花が咲くとえぐみが出てしまうので、つぼみが硬く、開く前のものがよいです。葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

おひたしや辛子和えのほか、豚肉やごまなど油分や香りのあるものとの相性も抜群です！

食卓の主役に！菜の花のポークロール



【材料 2人分】

- ・菜の花…1/3束
- ・豚ロース薄切り…4枚
- ・片栗粉…小さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2・1/2
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1/2

A

【作り方】

- ①菜の花は塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとり水気を絞ります。
- ②豚肉を広げて①の1/4量をのせて巻き、全体に片栗粉を薄くつけます。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を並べて焼きます。肉に火が通ったらAを入れ、全体に絡めます。
- ④③を食べやすい大きさに切って盛りつけ、お好みに野菜を添えます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 254kcal
食塩相当量 1.3g

春野菜たっぷり！新玉ねぎと菜の花のマリネ



【材料 2人分】

- ・新玉ねぎ…1/2個
- ・菜の花…1/3束
- ・ハム…2枚
- ・酢…小さじ3
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…少々
- ・マスタード…お好みで

A

【作り方】

- ①新玉ねぎは薄くスライスして水にさらします。菜の花は三等分に切り、塩少々（分量外）を加えた熱湯で少し硬めにゆで、冷水にとります。
- ②Aを合わせて、①と和えます。
- ③お好みでマスタードを加えたら、少し時間をおいて味をなじませます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 59kcal
食塩相当量 0.5g