

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～旬の野菜をつかって～

<菜の花サラダ> (こども一人当たりの分量)

菜の花	40 g
ハム	10 g
卵	1/2 個
マヨネーズ	5 g

1. 菜の花は熱湯で1～2分ゆでて水で洗う。
2. 1をしぼって1 cmに切る。
3. 卵は茹でて黄身と白身に分ける。
4. 3の黄身は裏ごし、白身はみじんに刻む。
5. ハムは1 cm角に刻む。
5. 2と4と5.をマヨネーズで和える。



※菜の花は春の訪れを告げる野菜です。キャベツ、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、野沢菜、大根などと同じアブラナ科で、心疾患、脳卒中、がんのリスクを下げる働きがあります。また、甘みとほのかな苦みがあり味覚形成期に食べさせたい食材の一つです。彩りよくあまり苦みを感じない味付けのサラダです