

豚しゃぶと菜の花のくるみ味噌和え

菜の花は抗酸化作用を持つ成分も豊富で、βカロテンやビタミン B2、ビタミン E や辛味成分であるアリルイソチオシアネートなどが含まれています

<主な材料・4人分>

豚薄切り肉	100g	
菜の花	1束	
くるみ	20g	
味噌	大さじ 1	} A
砂糖	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
みりん	大さじ 1/2	



<作り方>

- ① 菜の花は根元を切り落とし、半分に切る。鍋に湯を沸かし、やわらかくなるまで塩茹でし（塩は分量外）、水気をしっかり切る。
- ② 新たに鍋に 70～80℃の湯を沸かす。豚肉を 4～5 枚ずつ広げて入れ、色が変わったらざるに取り出し粗熱を取る。
- ③ 小鍋に A を入れ、弱火で混ぜながら煮詰める。くるみはローストし、ビニール袋に入れて、麺棒などで叩いて、細かくする。小鍋に入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を入れ絡め、器に盛りつける。

エネルギー 111 kcal 蛋白質 8.1 g 塩分 0.8 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)