

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

今回の素材
菜の花

春野菜 トマトチーズのホイル焼き



栄養たっぷり春野菜を使用した料理で、食から春を感じてみませんか？

今回の食材は、菜の花です。

菜の花は、含まれる栄養素の種類が多く、栄養分も豊富なことで知られています。特に多いのがビタミンC・B1・B2、カルシウム、カリウム、食物繊維です。

菜の花料理を1品プラスするだけで、これだけたくさんの栄養素を、効率良く摂取することができます。

豊富に含まれているビタミンCには、免疫力を高めて、風邪を予防する効果、疲労回復効果、また、美肌効果もあります。ですが、水溶性ですので茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようご注意ください。

春野菜 トマトチーズのホイル焼き

材料 (2人分)

菜の花	3~4本
春キャベツ	1~2枚
たけのこ (水煮)	50g
トマトソース (市販のソース)	100cc
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量
塩、こしょう	適量

《1人分あたり栄養素》	
エネルギー	170kcal
ビタミンC	77mg

1 野菜を食べやすい大きさに切ります。



CUT

2 菜の花を固めに茹でます。



管理栄養士の
ポイント

さっと茹でることで栄養キープ!

3 アルミホイルに、切った野菜と菜の花を置きます。

4 トマトソース、塩・こしょうをかけたあとに、ピザ用チーズをのせ、粉チーズをかけます。

5 アルミホイルを閉じ、オーブントースターで7分焼いたら完成です!

7分

