

季節の素材で

医食同源

れしぴ



簡単! /

クルクル菜の花 カルツォーネ風



材料 [3人分]

ホットケーキミックス	150g
牛乳	70cc
菜の花	50g
ベーコン	30g
スライスチーズ	1枚
黒コショウ	適量
塩	ひとつまみ
薄力粉	少々
オーブンペーパー	30cm×25cm

作り方

- 1 菜の花はさっと水洗いし、電子レンジで3分加熱。水にさらしてあら熱を取り、水気を絞る。ベーコン・チーズは1cm幅に切りそろえる。
- 2 ホットケーキミックスに牛乳を加えて練る。ひとまとまりになったら、オーブンペーパーの上で薄力粉を打ち粉にし、縦15cm 横18cmほどの長方形に伸ばす。
- 3 ①の具をバランスよくのせ、黒コショウ・塩を全体にかけ、端からクルクル巻く。オーブンペーパーでくるみ、端をしっかりと絞る。
- 4 170℃のオーブンで20分焼く。6等分の輪切りにする。

Point

- 菜の花は電子レンジ加熱で栄養を逃がさず色鮮やかに!
- カルツォーネとは、イタリアの包み焼きピザです。
ホットケーキミックスで簡単にカルツォーネ風の生地が完成。
- 包み焼きにすることで仕上がりがしっとり。アツアツを召し上がれ。

[1人分の栄養価]

[エネルギー] 260kcal
[塩分] 1.2g

菜の花の豆知識

菜の花は1月から4月にかけてが旬。
ほろ苦さと甘さを併せ持つ、春先を代表する食材です。
独特の苦みは、イソチオシアネートという成分によるもの。
アブラナ科特有の成分で、血液をサラサラにする効果があると言われてます。食物繊維が豊富で、便秘解消にも効果的。
カロテンやビタミンB群・ビタミンC・カルシウム・鉄・亜鉛など多くの栄養素を含む、まさに“春の食べるサプリメント”です。



医療栄養科 調理師

こまば ゆり
駒場 悠里