



菜の花ずし



<栄養価：1人分>

エネルギー：445 kcal たんぱく質：15.7 g
脂質：9.9 g 炭水化物：68.9 g 食塩：2.6 g

<作り方>

- 炊飯器に洗米した米とAを入れて通常通り炊く。Bを合わせてご飯に混ぜ、ずし飯を作る。
- 菜の花は茎の硬い部分を切り、冷水につけてシャキッとさせておく。塩(分量外)を加えた熱湯で約1分ゆで、冷水にさらし軽くしぼる。Cを煮立て、粗熱をとり菜の花を浸ける。
- 卵とDを混ぜ、フライパンに入れ火にかける。菜箸を4、5本使い、混ぜながら加熱し、柔らかい状態で火を止めて、ふんわりとしたいり卵を作る。
- ちりめんじゃこは、目の細かいザルに入れ、熱湯を回しかけて水気を切る。
- ずし飯に半量のいり卵と、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜる。器に盛り、上に残りのいり卵、菜の花を飾る。

<材料：4人分>

米	2合	【C】	
【A】		だし	150 ml
水	400 ml	薄口醤油	小さじ2
酒	大さじ1	みりん	小さじ2
昆布	1枚(5cm角)	卵	4個
【B 合わせ酢】		【D】	
酢	大さじ2.5	みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1.5	砂糖	小さじ2
塩	小さじ1	塩	ひとつまみ
菜の花	24本	ちりめんじゃこ(乾)	20g
		いりごま(白)	大さじ3

一口メモ

- ずし飯は炊きたてのごはんに合わせ酢を均等にかけて、約1分放置後にうちわであおぎ、しゃもじで切るように混ぜましょう。混ぜすぎるとずし飯がべたついて、つやが失われるので、手早く行うようにしましょう。
- ちりめんじゃこに熱湯をかけることで、生臭さや塩分を抜くことができます。

健康・栄養情報

葉や蕾を食用とする菜の花は、菜花(なばな)とも呼ばれ、独特の苦みや香りがあります。その成分は植物性アルカロイドで、解毒作用や新陳代謝促進作用があります。また、抗酸化作用のあるビタミンA(βカロテン)、C、Eを豊富に含み、老化や病気の原因となる活性酸素の消去作用、免疫力の向上が期待できます。特にビタミンCはほうれん草の約4倍近く含まれています。旬の時期にお浸しや汁物などに取り入れましょう。

キッズ

作り方①の洗米、③の卵を割って混ぜる、⑤のずし飯に具を混ぜる、盛り付けなどをやってみましょう。

献立例

主食・主菜：菜の花ずし

副菜：春人参といんげんのきんぴら

汁物：あさりとわかめのお吸い物