

# 春の料理

## 菜の花のネギ塩和え



菜の花は、疲労回復、便秘予防、風邪予防、血栓防止、美肌づくりなどに効果があり、栄養価の高い食材です。

市内での食用菜の花の栽培面積は66aです。食用は新芽を食べますが、花が咲くと畑一面、鮮やかな黄色が澄んだ青空に映え、春の訪れを感じますね。

簡単な料理方法を紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

## ◆ 菜の花のネギ塩和え

おかずにも酒の肴にもいい1品です。とても手軽に調理できて、春を感じるような1品ですので、ぜひ作ってみてください。食卓も華やかになりますよ。



### ■ 材料

菜の花	400g
長ねぎ	1本
塩	少々

### ドレッシング

塩	小さじ1
粗挽きこしょう	少々
すりおろしニンニク	1片分
砂糖	小さじ1~2
ごま油	大さじ1

調理時間	15分
エネルギー	290kcal
塩	6.4g

### ■ 作り方

- ① 長ねぎを縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ② ドレッシングの材料をすべて混ぜる。
- ③ 塩を少々入れた熱湯で菜の花を軽く茹でる。
- ④ 軸が柔らかくなったら冷水にとり、水気を絞って3センチ幅で切る。
- ⑤ 長ねぎと菜の花を混ぜて、ドレッシングで和える。

