

## 『菜の花』



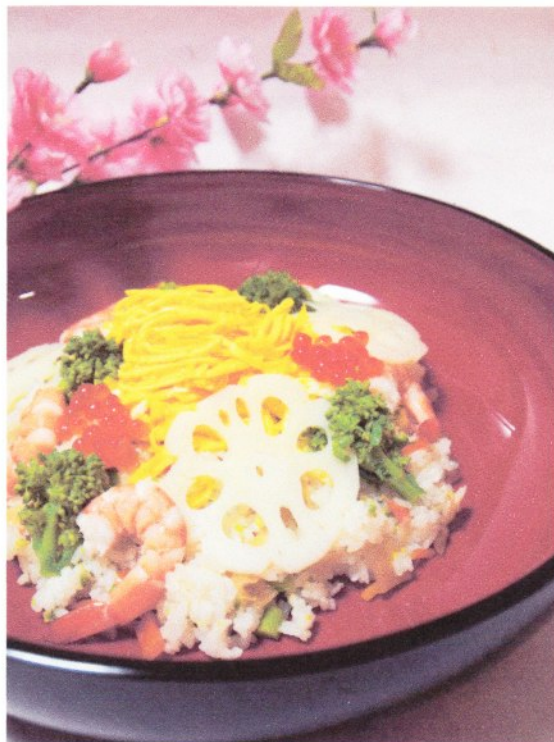
菜の花は冬の間に育ち、春一番に開花する野菜で、開花前が栄養価に優れています。カロテンやビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。濃い緑色で茎や葉がピンと張っていて切り口がみずみずしいものが新鮮です。蕾が硬くしまっており、花が開いていないものを選ぶとよいでしょう。

## 『菜の花のちらし寿司』

菜の花と様々な食材と組み合わせることでそれぞれのおいしさが増します。見た目にも華やかなちらし寿司で春を迎えましょう。

### 【材料（4人分）】

- 酢飯・・・600g
- 菜の花・・・4本
- えび・・・8尾
- いくら・・・20g
- しいたけ・・・2個
- にんじん・・・40g
- かんぴょう・・・15g
- 白ごま・・・15g
- ダシ・・・400ml
- 酒・・・大さじ2
- 濃口醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 薄焼き玉子用
- 卵・・・4個
- みりん・・・大さじ1
- 薄口醤油・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/3
- 砂糖・・・小さじ1/2



### 【作り方】

1. しいたけ、にんじん、戻したかんぴょうをダシ、醤油、酒、みりん、砂糖で煮汁がなくなるまで煮る。
2. 菜の花は塩ゆでし冷水で冷まし、れんこんは甘酢に漬けておく。
3. しいたけ、にんじん、かんぴょう、れんこんの甘酢漬け、白ごまを酢めしに混ぜる。
4. 菜の花、れんこん、いくら、塩ゆでしたエビ、干切りにした薄焼き卵をきれいに盛り付ける。

エネルギー（1人分）499 kcal、食塩 2.4 g