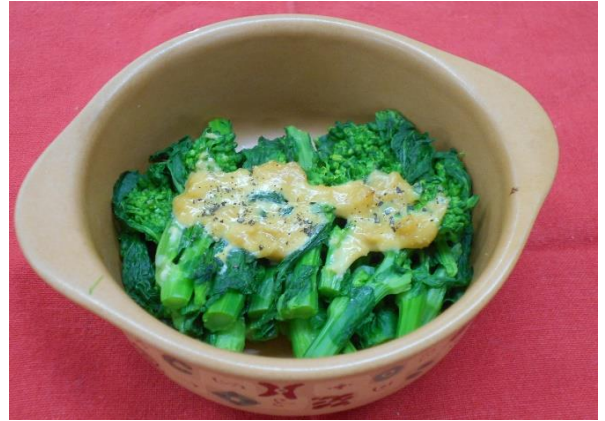


## 【菜の花の味噌マヨネーズオーブン焼き】レシピ

(はだの野菜ヘルシー料理講座より)

【材料 4人分】

菜の花	280g				
A	<table border="0"> <tr> <td>味噌</td> <td>18g (大さじ1)</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>12g (大さじ1)</td> </tr> </table>	味噌	18g (大さじ1)	マヨネーズ	12g (大さじ1)
味噌	18g (大さじ1)				
マヨネーズ	12g (大さじ1)				
粗びき黒こしょう	少々				



<1人分の栄養価>

エネルギー：54kcal	たんぱく質：3.6g
脂質：2.8g	食塩相当量：0.7g



【作り方】

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 菜の花は根元を落としてよく洗い、3cmの長さに切る。熱湯でさっと茹で、ザルにあけて水気をきる。4等分に分け、耐熱皿に入れる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて、菜の花の上にかける。最後に黒こしょうをかける。
- ④ オーブンでソースに焦げ色がつくまで(3分程度)焼いたら出来上がり。菜の花にソースを絡めて食べてください。

### ☆ポイント☆

- 今が旬の菜の花を使用した副菜です。
- 菜の花は、βカロテン・ビタミンB群・ビタミンC・葉酸・カリウム・鉄など、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。美容はもちろん、粘膜を強くしたり、免疫力UPなどこの時期に欠かせない栄養素をたくさん含んでいます。
- 少し焦がすことでソースが香ばしくなります。黒こしょうもアクセントとなっています。お子様には黒こしょう抜きでどうぞ。