菜の花とエビのマスタード和え

副菜

《材料：２人分》

	・ 菜の花	1/２束
	・ 無頭エビ	４尾
A	・ 粒マスタード	小さじ2
A	・ しょうゆ	小さじ1
A	・ オリーブ油	小さじ1

① 菜の花は沸騰したお湯でゆで、水にとって水気を絞り、3cm 長さに切る。
② エビは熱湯でゆで、殻をむき、厚さを半分にして、２～３つに切る。
③ ボールに A を合わせよく混ぜる。
④ ③に①②を加え和える。

調理時間：約１５分

栄養価計算‥１人分
エネルギー　59（kcal）
食塩相当量　0.8（ｇ）

～健康メモ～

平成２５年３月

栄養価の高い菜の花を食べましょう！

菜の花にはβカロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維などの栄養素を含んでいます。美肌効果、貧血予防が期待でき女性には是非食べて欲しい野菜です。

つぼみがしまって花が開いていないものを選び、ゆですぎ、水にさらしすぎないようにしましょう。

問い合わせ先
宗像市健康づくり課
電話：0940-36-1187