

調理師おすすめ献立

2024年2月15日(木) 夕食

彦根産菜の花の白和え



材料(4人分)

菜の花	120g
干し海老	4g
木綿豆腐	300g
練りごま	20g
砂糖	10g
味噌	8g
薄口醤油	4g

作り方

- ① 菜の花を3~4cmに切り、たっぷりの湯で茹でて冷水で冷まし、水切りする。
- ② 木綿豆腐は電子レンジで加熱し、水切りする。
- ③ フードプロセッサーに②と④の材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ ボウルに菜の花、③、干し海老を入れて和える。
- ⑤ お好みの器に盛り付けて、完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	6.5g
炭水化物	6.5g
食塩	0.5g

☆おすすめポイント☆

旬の菜の花と干し海老の白和えです。鮮やかな緑とピンクで色合い良く仕上げました。

《一口メモ》

菜の花には免疫力を高め、風邪を予防するカロテンが多く含まれます。また、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防も期待できます。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 一井

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital