

# 調理師おすすめ献立

2024年3月12日(火) 夕食

## 彦根産菜の花と竹輪の マスタードマヨ和え



### 材料(4人分)

菜の花	200g
竹輪	40g
マヨネーズ	28g
粒マスタード	12g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	6.0g
炭水化物	5.2g
食塩	0.5g

### 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 竹輪は縦半分に切り、斜め細切りにする。
- ③ ボウル等に①と②、マヨネーズと粒マスタードを入れて混ぜ合わせる。
- ④ お好みの器に盛り付けて、完成。

### ☆おすすめポイント☆

春が旬の菜の花です。菜の花の苦みと竹輪のぷりっとした食感、粒マスタードの酸味を味わって下さい。

### 《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