



# 食のみかわ

# おしながき

## 食改さんの料理紹介 No.28



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

### 今月のおすすめ一品目

## 菜の花とパプリカの和え物

### 1人分栄養量

・エネルギー	.....	32 kcal
・食塩相当量	.....	0.4 g

### 材料（4人分）

・菜の花	.....	200 g
・赤パプリカ	.....	40 g
・長ねぎ	.....	20 g
・レモン	.....	2分1個
・A（醤油小さじ2、だし汁小さじ4、ごま油小さじ1）		

### 作り方

- ①赤パプリカは、へたと種を取って細切りにし、さつと茹でて器に取る。
- ②菜の花は洗ってから熱湯で1分半〜2分程度茹でる。茹でたら水に取ってよく絞り、4 cmの長さに切る。



### ポイント

菜の花は町内産「キラリボシ」を使用しました。キラリボシは、町内の産直施設などで購入できます。



- ③長ねぎはみじん切りにしてAの調味料と合わせておく。
- ④レモンは4等分のくし型に切る。
- ⑤食べる直前に①と②を③のタレで和え、器に盛る。
- ⑥レモンを適量絞って⑤にふりかける。