

☆菜の花の春色マカロニサラダ☆

ほろ苦い菜の花と塩昆布の相性がぴったりの春色満開なマカロニサラダ



塩昆布と昆布茶
で和風な
マカロニサラダ
です☆

1人分
236kcal

材料／2人分

菜の花80g マカロニ120g コーン20g ハム3枚 塩昆布大さじ1 卵1個
マヨネーズ大さじ1 昆布茶小さじ1 オリーブオイル小さじ1

作り方

- ① マカロニを茹で時間通りに茹でる。その時に卵をよく洗いアルミホイルに包み、一緒に茹でる。
菜の花はマカロニの茹で時間1分程前に入れて一緒に茹でます。
(ちなみに、マカロニの茹で時間は13分でした。茹で時間の短いマカロニを使うと卵が半熟になってしまいますので注意してくださいね！)
- ② ハム・菜の花を適当な大きさに切り、中で卵は荒いみじん切りにする。
- ③ マヨネーズに昆布茶を入れ混ぜ合わせておく。
- ④ 茹で上がったマカロニにオリーブオイルをからめ、菜の花・ハム・コーンと③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に味をみながら塩昆布を入れ、器に盛って最後に中で卵を上からかけて出来上がり！！

★旬の食材★ 菜の花

菜の花はビタミンCやビタミンB1・B2、βカロチン、カリウム、鉄、カル

シウム、食物繊維をたくさん含んだとっても栄養価の高い緑黄色野菜です！

カルシウムは下の表にあるように牛乳やヨーグルトよりも多く含まれています。

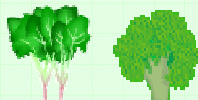


	カルシウム量(100g当たり)
菜の花	★160mg
牛乳	110mg
ヨーグルト	120mg



ビタミンCや鉄についてもほうれん草・ブロッコリー・小松菜よりも

多く含まれています！



栄養満点の野菜が美味しい季節“春”！たくさん食べて冬の体をリセットしましょう☆☆