



菜の花とタコのレモンバター炒め

1人分

131kcal

材料/2人分

- ・菜の花 200g
- ・ゆでタコ 150g
- ・バター 10g (5g ずつ使用)
- ・すりおろしにんにく 小さじ 1/2
- ・レモン汁 大さじ 1
- ・塩 適量



作り方

- ① 菜の花は 30 秒ゆでて冷水にさらし、よく水気を切ったら 5cm 長さに切る。
- ② タコは食べやすい大きさに切る(生タコを使用する場合は、20 秒ゆでてから切る)
- ③ 熱したフライパンに 5g のバターを入れ、すりおろしにんにくを炒めたら、菜の花とタコ、塩を入れて軽く炒める。
- ④ ③に、残りのバター5g とレモン汁を入れ、さっと炒め合わせたら 出来上がり！



菜の花は、2~3月が旬です。

春の訪れを感じることの出来る緑黄色野菜の“菜の花”は、ビタミンCや、β-カロテン、鉄分を多く含みます。



ビタミンC

野菜の中でもトップクラスの**ビタミンC**含有量です。

ビタミンCは、体の抵抗力を高め、**風邪などを予防**する働きがあります。



鉄分

菜の花には鉄分が多く含まれ、鉄分の吸収を高める**ビタミンC**も多く含まれているので、**貧血予防に役立ちます**。



β-カロテン

抗酸化力を持ち、有害な活性酸素を消去し、老化やがんを抑制します。

※炒め物にするなど、油と一緒に摂ると、吸収率が高まります！

