

# 菜の花



公立甲賀病院  
栄養管理課



菜の花は春の訪れを感じさせる花としてだけではなく、食材としても優れています。

**βカロテン**や**ビタミンC**は免疫力を高め、お肌の老化を防ぎます。また、**カリウム**は体外へナトリウムの排出を促進する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。**鉄**も豊富に含まれているため、貧血の方にもおすすめです。

※カリウムは腎臓の機能が低下している方など、制限が必要な場合があります。  
必要な場合は、熱湯で茹でてから、調理しましょう

## 菜の花と干しえびの混ぜご飯

お茶碗 2 杯分 (約 300g)	
ごはん	お茶碗 2 杯
菜の花	30g
干しえび	5g
卵	1 個
ごま油	小さじ 1
白ごま	適量



1. 菜の花は食べやすい大きさに切り、ごま油を熱し、干しえびと共に炒め、いったん取り出す。
2. 1のフライパンで炒り卵を作る。
3. 温かいご飯に1、2を混ぜ合わせる。
4. お茶碗に盛り、白ごまを飾って完成。

ごま油と干しえびで香ばしさUP! 塩を入れなくても美味しく仕上がります

1 杯当たり エネルギー 324 kcal たんぱく質 10g 塩分 0.2g