菜の花

2月　栄養だより

冬から早春にかけて旬を迎える菜の花。独特のほろ苦さと香りで一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。
そこで、豆知識やおすすめレシピをご紹介します。

栄養価は？

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。
またビタミンＣの含有量は野菜の中でも多いほうです。他にもビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。

選び方

◆つぼみが硬くしまり、花が咲いていない状態が食べごろです。
◆切り口はみずみずしくて新鮮なもの
◆葉や茎は色鮮やかでシャキッとしている状態のものを選びましょう。

調理のコツ

①ゆでるときはさっと

ビタミンＣとカリウムは水溶性なのでゆですぎると栄養が流れ出てしまいます。
菜の花はアクが少ないので、さっとゆでるだけで大丈夫です。

②油との相性◎

カロテンは油と一緒に食べると吸収率が高まるので、炒め物にするのがオススメです。

③魚や肉などとの組み合わせも◎

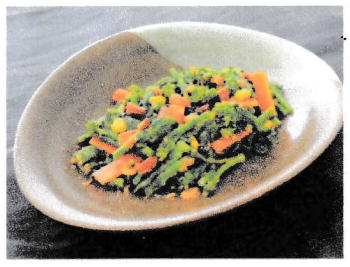
鉄分も含まれますが、腸で吸収されにくい非ヘム鉄なので、動物性たんぱく質やビタミン Ｃ を多く含む食材と一緒に食べることで吸収率がアップします。

ビタミンたっぷりサラダ

材料４人分

菜の花　150ｇ
にんじん　30ｇ
スイートコーン缶　30ｇ
アーモンド　10ｇ
すりごま（白）　大さじ２
しょうゆ　小さじ２
砂糖　大さじ１
マヨネーズ　小さじ１
塩　適量

①すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズを合わせておく。
②菜の花は一口大に、にんじんは短冊切りにし、塩を加えたお湯でさっとゆで冷水にとる。（※　塩茹でにすると緑色がきれいに保たれ、水溶性ビタミンの流出を抑制することができます。）
③よく水気を切った②とスイートコーンを、①と和えてアーモンドをトッピングする。



2025　．２月　栄養管理課