

菜の花と切干大根の和え物

菜の花と切干大根の和え物の作り方



材料はこれだけ!

白ごま	...	大さじ2
めんつゆ	...	大さじ3
菜の花	...	1束
切干大根	...	30~40g

太陽の光を浴びて旨味が糖化され栄養素が凝縮された切干大根は、生の大根に比べカルシウムが約23倍、カリウムは約14倍、食物繊維は約16倍、ビタミンB₁B₂は約10倍も含まれています。



菜の花は茹で過ぎ厳禁!

茎と葉に分け、茎を先に30秒くらい茹でたら、葉を入れ30~45秒くらい茹でましょう。



凄



①切干大根をよく洗い、ぬるま湯で20~30分戻す。



②菜の花は柔らかくなり過ぎないように茹で、冷水で冷まししっかりしぼる。

完成!



③材料をすべて軽くまぜ合わせればシャキシャキ食感の激うま和風和え物の出来上がり!

他にも!



★菜の花がわりにわかめを入れ、めんつゆを三杯酢に変えると、パリパリと歯ごたえのよいさっぱり酢の物!
★菜の花がわりにツナやきゅうりを入れ、めんつゆをマヨネーズに変えればヘルシーサラダの出来上がり!