



# 健幸食

管理栄養士  
監修

## 健幸豆知識

### 健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを  
目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです  
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



### 菜の花

花のつぼみや葉の部分を食べる野菜です

ほろ苦い味が特徴的ですが、

ほうれん草と同様に扱うことができます

**非常に栄養価が高い**ため食卓へ取り入れてみてください♪

#### 菜の花に含まれる栄養素

**βカロテン**・・・ビタミンAの仲間、**油脂と相性**◎

**カルシウム**・・・骨や歯をつくるもとで、**ビタミンDと相性**◎

#### おすすめの調理方法

アクが出るため、沸騰したお湯でさっと茹でて

冷水につけてから料理に使用するのがおすすめです

お浸しや和え物、炒め物、パスタ、混ぜご飯など

どんな料理にも使うことができます◎



### 菜の花×カルシウム レシピ

#### 菜の花とクリームチーズの和え物

【材料】(2人前)

菜の花・・・1/2束(100g) クリームチーズ・・・40g

しらす・・・20g しょうゆ・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1 わさび・・・適量

#### 【作り方】

①菜の花は根元を除き沸騰湯で2～3分間茹でる。

②①を冷水にとって水気を絞り、  
食べやすい大きさに切る。

③クリームチーズは食べやすい大きさに切る。

④材料すべてをボウルに入れて混ぜ、  
器に盛り付ける。

チーズとしらすで  
カルシウムの  
吸収率アップ！

おかずにも  
おつまみにも♪

