



## 白和え

材料（一人分）	使用量（g）	切り方／仕込み
木綿豆腐	50	湯通しして、水気を切り冷ます
人参	15	千切り、茹でる
板こんにゃく	10	千切り、茹でて、あくをとる
だしの素	0.1	
A 水		
上白糖	1	
濃口醤油	1	
菜花	20	3 cm幅に切り、茹でる
上白糖	3	
白すりごま	1.5	
B 練りごま	1	
淡色辛味噌	2	
塩	0.3	
薄口醤油	0.3	

エネルギー 80kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 3.4g

炭水化物 7.8g

## 作り方

- ① 茹でて、あく抜きをしたこんにゃくをAの調味料で煮る。水気が少なくなったら火を止め、冷ます。
- ② ボウルに、木綿豆腐とBの調味料を入れ、粗く潰し混ぜる。
- ③ 人参、菜花は茹でた後、水気を切り冷ました物を②に加え、①も入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり。

## 菜花

菜花の旬は1～3月で、春を告げる代表的な食材です。

菜花に含まれる栄養素は豊富で、βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、鉄、カリウム、イソチオシアネートなどがあります。

中でも、ビタミンCはほうれん草の4倍、βカロテンはピーマンの5倍含まれているとも言われ、風邪や老化防止、美肌、便秘などに効果があるとされています。

また、菜花に含まれるイソチオシアネートとは、アブラナ科の野菜特有の辛み成分の一種で、白菜やワサビ、大根、ブロッコリーなどにも含まれています。

現在「最もがん予防効果が期待される食品成分」とされており、アブラナ科の食べ物を食べている乳がん患者の生存率が高い、ということで注目されています。