



春の訪れを告げる 菜の花



独特のほろ苦さが、寒い冬の間に機能低下していた胃腸を刺激し、春の陽気に合わせて活性化してくれます。

菜の花のはたらき
～緑黄色野菜の優等生～

美肌効果 ビタミンA、B、Cがほうれん草よりも豊富です。

貧血・骨粗しょう症予防 鉄分、カルシウムの量は野菜の中では小松菜と並びトップクラスです。

血液サラサラ 菜の花に豊富に含まれるイノチオシアネート（野菜の辛味成分）には、血液をサラサラにし、血栓を予防する働きがあります。コレステロールや血圧が気になる方には、特にとっていただきたい野菜です。がん細胞の抑制効果もあります。

精神安定 アルカリ度の高い菜の花は、精神を安定する働きもあります。

菜の花の豚肉ロール < 1人分 242kcal >

材料 2人分

- 菜の花……………100g (1/2束)
- 豚もも薄切り肉……………160g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………少々
- オリーブ油……………大さじ1
- ミニトマト……………6個
- A [ゆずこしょう…小さじ1/5
- 酒……………小さじ2

作り方

- ①菜の花は、下の固い軸の部分を持ち落とし、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、水気をきっておく。
- ②豚肉を広げて塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして、菜の花を巻く。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②の巻き終わりを下にして中火で焼き始め、豚肉の周囲に香ばしい焼き色がついてきたら、あいているところにミニトマトを入れる。ふたをして弱火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら、ミニトマトを器に取り出す。中火にし、豚肉ロールに合わせたAを回しかけて味をなじませ、盛りつける。

●料理制作 牧野 直子
(料理栄養士・ダイエットコーディネーター)

