



令和3年広報さつて3月号掲載

❖菜の花のそぼろあんかけ❖

今月は旬の食材を活用したメニューの紹介です。

3月になり辺りを見回すと少しずつ春の訪れも感じられるようになってと思います。今回は菜の花を使ったメニューです。旬の食材をいただくことで食卓から春を感じてみてはいかがでしょうか。

〔材料〕 2人分

菜の花	150g
鶏ひき肉	60g
サラダ油	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

〔作り方〕

- ① 耐熱皿に菜の花を入れ、ラップをして2～3分加熱をする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を加えて中火で炒め、そぼろ状にする。
- ③ ②に、酒、みりん、しょうゆを加え、2～3分中火にかける。
- ④ 片栗粉を水で溶いて水溶き片栗粉を作り、③に少しずつ回し入れ、全体にとろみがついたら火を消す。とろみのつけ方はお好みで構いません。
- ⑤ 菜の花は水気を絞り食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。
- ⑥ 盛り付けた菜の花の上にそぼろあんをかけて完成。

(1人前 121kcal)



作成:幸手市健康増進課