



## 菜の花の柚子こしょう和え

### 材料（2人分）

菜の花	100g	柚子こしょう	小さじ1/2
鶏むね肉	40g	めんつゆ	小さじ2
酒	小さじ1	(3倍濃縮)	

### 作り方

- 1 菜の花を長さ3cm程に切る。茎の方から塩ゆでして冷水にとり水気を絞る。
- 2 鶏むね肉を耐熱容器に入れ酒をふったら、ふんわりとラップをして電子レンジ（500W）で裏表各2分程加熱し、中まで加熱する。ある程度冷めたら手で鶏むね肉をほぐす。
- 3 調味料Aをボウルで合わせ、1と2を加えて均一に混ぜる。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー	118kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	3.4g
糖質	0.1g
食塩	0.8g

根室市ホームページで  
レシピを公開中！



菜の花は野菜の中でも栄養価がトップクラスです。おひたしや炒め物、かき揚げなど様々な料理に使えます。旬の時期にぜひお試しください。