

## 菜の花について

### 時期

2～4月頃につぼみがつき、茎と共に食べることができます。

### 栄養素

菜の花には、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が含まれています。ほうれん草と比較したときのカルシウム含有量は約3倍となっています。



菜の花を  
おいしく食べよう！

出典：農林水産省ホームページ、総合調理用語辞典

# 菜の花のレシピ



北区の花 菜の花

さいたま市 食育を实践しようプロジェクト  
事務局：さいたま市保健福祉局保健部健康増進課  
協力：さいたま市北区役所区民生活部コミュニティ課

さいたま市 食育を实践しようプロジェクト

## 菜の花のスパゲティグラタン



### 【材料（二人分）】

スパゲティ	100g
油	小さじ2
豚ひき肉	100g
菜の花	6束(60g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
人参	1/2本(80g)
スライスチーズ	2枚(40g)
牛乳	400ml
小麦粉	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① スパゲティは半分に折り、茹でる。  
菜の花は固めに茹でて、飾り用につぼみのある部分をとっておき、残りを3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。  
人参は飾り用に花の形に切り、茹でる。残りは千切りにする。
- ② フライパンに油を引き、豚ひき肉を炒めて、次に玉ねぎ、人参を順に炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③ しんなりしたら弱火にし、小麦粉を入れて、混ぜながら牛乳を少しずつ加える。とろみがついてきたら菜の花とスパゲティを加え軽く混ぜる。  
※牛乳は様子を見ながら調節し、煮すぎないように注意
- ④ グラタン皿に移してその上にちぎったチーズと飾り用の菜の花と人参をのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼く。(1000Wの場合、4～5分)

### 一人あたりの栄養成分（菜の花のスパゲティグラタン）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
622kcal	29.0g	26.6g	63.3g	1.4g	429mg

## 菜の花のスムージー



### 【材料（二人分）】

菜の花	4束(40g)
りんご	1/4個
バナナ	1/2本
牛乳	240ml
はちみつ	小さじ2
すりごま	小さじ2

### 【作り方】

- ① 菜の花を茹で、3cm幅くらいに切る。
- ② りんごとバナナは皮をむき、一口大に切る。
- ③ すべての材料をミキサーにかける。

### 一人あたりの栄養成分（菜の花のスムージー）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
167kcal	6.2g	7.4g	21.3g	0.1g	226mg