

3月ver.

花粉症対策!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

菜の花の中華スープ

材料 [2人分]

菜の花	…100g	A	水	…300cc
にんじん	…1/4本		顆粒中華だし	…小さじ1
卵	…1個	B	しょうゆ	…小さじ1/2
アマニ油	…小さじ2		塩	…少々
(水溶き片栗粉)			こしょう	…少々
片栗粉	…小さじ1/2			
水	…小さじ1			



1人分112kcal/塩分1.2g

つくり方

- ①菜の花は根本を切り落とし3cmの長さに、にんじんは細切りにする。
- ②鍋ににんじん、Aを入れ火にかけて、にんじんが柔らかくなったら菜の花を加える。
- ③煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④卵を溶き、③に回し入れ、Bを加えて味を調える。
- ⑤器に盛り、アマニ油をかける。



菜の花にはアレルギー症状を抑える働きのあるビタミンCが豊富に含まれます。
ビタミンCは水に溶けやすいため汁ごと飲むスープが◎。
また、アマニ油に含まれるn-3系脂肪酸は抗炎症作用、抗アレルギー作用があります。

鶴見区医師会在宅部門