



ニンニクやオリーブオイルの風味で、菜花の苦みが苦手という人でも食べやすくなります。



○材料2人分

菜花 1/2束

塩（菜花の塩茹で用） 適量

スライスしたニンニク 少量

オリーブオイル 大さじ1/2

塩 少々

醤油 少々

栄養価（1人分）

カロリー 47.7kcal

食物繊維 2.6g

ビタミンC 24.5mg

○作り方

1. 鍋に湯を沸騰させ塩を入れます。菜花は茎から先に入れて約30秒塩茹でし、冷水にとって色止めしてから、水をぎって一口大に切ります。
2. フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニクを入れ、弱火にかけます。
3. ニンニクの香りが出て少し色づいたらニンニクを取り出し、1を加えて中火で1分ほど炒め、塩、醤油で味を調えます。
4. 3の菜花を器に盛りつけ、3で取り出したニンニクをちらします。

○食材の使い方・ポイント

菜花は茹ですぎると歯ざわりが悪くなるので、茹ですぎないように気をつけましょう。ニンニクは焦げると苦いので、弱火でじっくり香りを出し、ほんのり色が変われば取り出します。

