

季節の野菜レシピ

『なばなの
わさび和え』

なばなは、冬から春にかけてが旬の食材でβカロテンやビタミンB1・B2・C、食物繊維など様々な栄養を含んでいます。さっと茹でて和えるだけの簡単レシピで、料理初心者の方にもおすすめです!

また、わさびやのりの香りをいかした減塩レシピでもあります。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
32kcal	3.8g	0.2g	5.3g	0.8g

○材料(2人分)

なばな	140g
A (めんつゆ (2倍濃縮))	大さじ1・1/2
わさび	小さじ1/2
味付けのり (8枚切)	2枚

○作り方

- ① なばなは茹でて冷水にとる。
水気をしっかりと絞り、3cmの長さに切る。
- ② ボウルにAを合わせる。
①を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ③ のりを細かくちぎりながら加えて和える。