

今月の食材は
『菜花』



菜の花お浸しを提供しました

今月は春・冬が旬の野菜「菜花」を使ったお浸しを提供しました！
独特のほろ苦さをいかしたお浸しもおいしくいただけますが、
豚肉やベーコン、ごまなど油脂分や香りがよいものとの相性も
抜群です！

また、ビタミンCも豊富に含まれています。

ぜひ一度、春ならではの野菜「菜花」を召し上がってみてはいかがでしょうか♪

参考：ナバナ(菜花) | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ

栄養価(1人分)
エネルギー:21kcal
食塩相当量:0.4g