



ハレの日

おめでとう

ちよつと華やか

菜の花のかにかま和え

材料

- 菜の花 1束 (200g)
- かにかま 4本 (30g)
- めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2 (10ml)

作り方

- 1 かにかまを細くさく。
- 2 菜の花を3センチ幅に切る。
沸騰したお湯で茹で、水にさらして水気を切る。
- 3 菜の花とかにかまをボウルに入れ、めんつゆでほんのり味付けして出来上がり。

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 23 kcal、たんぱく質 3.4g、
脂質 0.1g、炭水化物 3.3g、
食塩相当量 0.4g (推定値)

野菜使用量 (1人分当たり) 50g



やさいのかくれんぼ

8 ろり 	7 かりふら 	6 すばらがす 	4 す 	3 はくい 	5 もや 	1 かぼや 
--	--	---	---	--	--	---

じゅんばんに ならべてみよう

○¹ ○² ○³ ○⁴ ○⁵ ○⁶ ○⁷ ○⁸

菜の花のはなことばだよ

お祝いに野菜を添えて

地域食生活・健康情報ステーション令和2年度9号

資料作成 (問い合わせ先) 山形県村山保健所地域健康福祉課

山形県健康づくり推進課

電話 023-627-1357
023-630-2919