

# 菜の花と切干大根の ごまポン和え



## 材料 (3皿分)

菜の花 120g  
切り干し大根 30g  
すりごま 大さじ1  
塩昆布 ひとつまみ  
ぽん酢 大さじ1  
ごま油 大さじ1

## 作り方

- ①水で戻した切干大根の水気をよく絞り、長い場合は切る。
- ②さっと塩ゆでした菜の花は水気を絞り、5cm幅に切る。
- ③ボウルにすべての材料を入れよく混ぜたら完成。

## ポイント

菜の花に含まれる苦みの成分であるイソチオシアネートには、食欲増進や解毒、殺菌作用があり、体調管理が大切な春にぴったりな食材です。ビタミンA、C、E、K、葉酸、鉄、カルシウムも豊富で栄養価が高く、野菜の中でもトップクラスです。つぼみが青くしまり、花が咲く前のものを選ぶのがおすすめです。