

今月のおすすめレシピ ～菜花とホタテのバター醤油炒め～



菜花に含まれている辛味成分であるイソチオシアネートは強い抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、がんを予防したりする効果が期待できるといわれています。

材料(4人分)

・菜花	200g	・バター	20g
・ホタテ	100g	・しょうゆ	小さじ2・1/2

作り方

- ①菜花は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、ホタテを焼く。
火が通ったら菜の花を加えて炒める。
- ③しんなりとしたらしょうゆで味付けする

1人分あたりの栄養価

エネルギー82kcal たんぱく質 6.9g 脂質 4.6g 食塩相当量 0.8g



メロンパンのエネルギー量は？

1個あたり約 **400～500kcal**
糖質と脂質が多く含まれており、
1個で約1食分相当のエネルギー量があります。

