

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

菜の花～春を告げる健康野菜～

菜の花は、地中海沿岸などを原産とするアブラナ科野菜のつぼみ・花茎・若葉の総称のことで、特有の苦さと香りをもつ緑黄色野菜です。ビタミン類のβ-カロテン、葉酸、ビタミンCやミネラル類のカルシウム、鉄など、人の健康維持に重要な成分を多く含有しており、特にビタミンCは野菜の中でもトップクラスの含有量を誇ります。また、近年の研究から菜の花などのアブラナ科野菜には、がん細胞の増殖抑制作用や抗酸化作用をもつ辛味成分の『イソチオシアネート類』が含まれていることが報告されており、健康野菜としても注目されています。

おいしい菜の花の選び方は、つぼみが堅く開いていないもの、茎や葉の色が緑色で鮮やかなもの、切り口が乾燥してしなびていないものがおすすめです。また、花が咲いてしまうと食味が悪くなるので早めに食べましょう。



東都大学 管理栄養学部
助手 管理栄養士
高木智弘さん

キレイ・元気を応援します！ No.82 菜の花の苦みに甘い厚焼き卵がぴったりです！ 菜の花の春色サンドイッチ

栄養価(1人分・1/2個分当たり)

エネルギー 341kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 14.9g	炭水化物 36.8g	塩分 2.2g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

粒マスタードがピリッと効いているので、少ない調味料で作れます。

材料 (1個分)

菜の花100g、A(卵2個、白だし小さじ2、砂糖小さじ2)、マヨネーズ大さじ1、粒マスタード大さじ2、食パン(6枚切り)2枚

作り方

- 1 菜の花は熱湯で2分程ゆで、冷水に入れ水気をよく絞ったら食パンの大きさに合わせて切る。
- 2 Aを混ぜ、卵焼き器で厚焼き卵をつくる。
- 3 食パンにマヨネーズ、粒マスタードを塗り、①と②をはさむ。
- 4 クッキングシートで包み、テープで留め、包丁で半分に切る。

(レシピ作成：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯()内は前月比 人口 142,631人(-88人)
男性:71,315人(-58人) 女性:71,316人(-30)
世帯数:60,862世帯(+11世帯)
(令和3年3月1日現在・外国籍のかたを含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/