


花菜のソース




1人あたりの栄養価

カロリー：28kcal 塩分：0.6g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

食感を残すため、今回はざく切りにし、簡単に作りましたが、お好みでフードプロセッサー等を用いすりつぶし、生クリームを少々加えても美味しいです。かける材料に合わせてアレンジしてみてください。

材料（大人2人分）

花菜	80g
おろしにんにく	少々
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1

つくり方

1. 花菜を水洗いし、塩ゆでする。水でしめ、水気をきったら、ざく切りにしておく。



2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え、香りが出たら、にんにくを取り出し、1.を加え炒める。全体があたたまったら、塩を加え良く混ぜ合わせる。



3. お好みの焼いた肉や魚、温野菜など、お好みのものに盛りつければ出来上がり。
(※写真は茹でた豚ロース、たまねぎ、しめじにかけています)

