

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.11

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

春を告げるほろ苦い花野菜を簡単！洋風アレンジ

『菜の花 (アブラナ) のキッシュ』



【材料】 (2～3人分)

- ・菜の花 (のらぼうな等)
- ・スライスベーコン 40 g
- ・バター 15g
- ・ナツメグ※
- ・鶏卵 3個 (150 g)
- ・食塩 0.5 g※
- ・生クリーム 30ml ※牛乳でも可
- ・こしょう 0.3 g※
- ・とろけるチーズ 30 g

※好みで調整

【作り方】

- ①菜の花は、アクを抜くため、沸騰した湯に入れ、さつと茹で、冷水に放ち、水気を切る。
- ②ベーコンは 5mm 幅に切る。
- ③①の葉の部分は 1cm 幅程度に、茎の部分は 5mm 程度に切る。
- ④熱したフライパンにバターを 1/2 量入れ、②③を炒める。ナツメグ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤鶏卵を割りほぐし、生クリーム、残りのバター 1/2 量を加える。
- ⑥焼き型(※耐熱容器)に④を平らになるように入れ、その上にとろけるチーズをのせ、⑤を流しかける。
- ⑦オーブン (180℃) で、鶏卵が固まり、表面に焦げ色がつくまで、15分程度焼く。
- ⑧型から外し、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

◆ミニ知識

◇ナバナ類

アブラナ科の黄色い花、菜の花の花茎や若葉を食用とするナバナは、春だけの季節の味です。開花前のつぼみと先端の若い葉は、ほろ苦さが特徴で、地方によって、さまざまな伝統種があります。

栄養面でも優れており、βカロテンはピーマンの5倍、ビタミンCも豊富です。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。