

# 菜の花のおひたし

食卓にひと足早く  
春を運んでくれる菜の花。

ほろ苦い味わいは  
シンプルなおひたしでどうぞ。



<材料 4人分> 1人前 32 kcal

菜の花 300g  
薄口しょうゆ 大さじ1  
いりごま(白) 適量



## <作り方>

1. 菜の花は塩少々を加えた湯で、軸の部分が柔らかくなるまでゆでる(a)。冷水に取って水気を絞り3cmに切る。
2. 1にしょうゆをかけてしばらくおく。
3. 器に盛り、いりごまを散らす。



(a) 菜の花は塩少々を加えた湯で軸の部分が柔らかくなるまでゆでる。