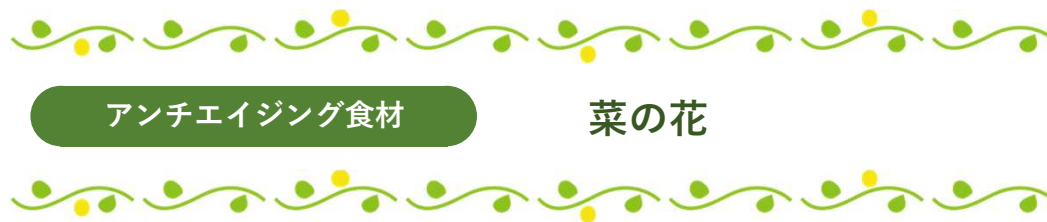




# 菜の花とかぶのすり流し

菜の花はビタミンC、葉酸、βカロテン、カルシウムが豊富に含まれています。茹でて栄養素が損なわれないため、さまざまな料理に使うことができます。

柔らかいかぶと合わせて、あさりの出汁を使ったすり流しは栄養素もたっぷり消化が良いのでおすすめです。さらに同じく春の野菜のせりのおひたしをつけ合わせました。珍しいヤマメの卵と、いくらは彩りと味のアクセントになります。



アンチエイジング食材

菜の花

## <作り方>

- 1 アサリは砂抜きして、昆布の出汁汁と合わせ沸騰させる。
- 2 殻が開いたら、アサリは取り出しておく。
- 3 菜の花と8等分にしたカブを茹でて柔らかくする。
- 4 菜の花の穂先の部分を少し残して、ざく切りにし、かぶと出し汁と合わせてミキサーにかけてなめらかにする。
- 5 器に4を盛り付け、アサリと菜の花、いくらを盛り付ける。
- 6 せりは茹でて水気をしぼり、出汁醤油と合わせて盛り付け、白ごまとヤマメのいくらを飾りつける。



ボウル ダイヤモンド

## <材料> 2人分

アサリ	8~10個
昆布の出し汁	150cc
菜の花	30g
かぶ	1個
塩	適量
せり	1束
出汁醤油	大さじ2
ヤマメの卵いくら	適量
鮭いくら	適量
白ごま	適量

