

レシピ紹介

菜の花とツナの卵とじ

【材料】2人分（1人分248kcal）

- 菜の花 1/2束
- ツナ缶（オイル漬け） 1缶
- 卵 2個
- みりん 大さじ2
- 水 100ml

【作り方】

- ①菜の花は半分に切り、茎の太い部分は縦半分に切ります。
- ②鍋に湯を沸かし、菜の花を入れて30秒ほどゆでたら冷水にとり水気を絞ります。
- ③別の鍋にみりん、しょうゆ、水を入れて煮たせ、菜の花と油をきったツナを加え、中火で再び煮立たせます。
- ④溶き卵を回し入れ、蓋をして30秒ほど煮たら火を止めます。



春に摂りたい栄養って？

3月は、冬の間落ちた食欲や活動量を取り戻すためにも、栄養バランスのよい食事を心がけたい時期です。特に筋肉の減少を防ぐためにもたんぱく質をしっかり摂ることが大事です。今回は卵とツナ缶で手軽にたんぱく質がとれるレシピにしました。カロリーが気になる方は水煮のツナ缶を使うとカロリーを減らすことができます。

菜の花には免疫の維持、向上に役立つビタミンCが含まれ、寒暖差で体調を崩しやすい今の時期にピッタリな野菜です。

必要な栄養をを食事からとるのはもちろん大事ですが、筋肉を増やすには体を動かして筋肉を使ってあげることが大事です。春の日差しを浴びながら歩いてみませんか♪