

栄養士がおすすめる今日のレシピ！



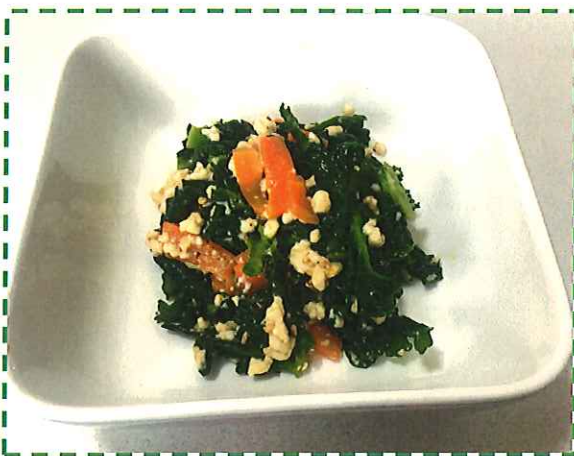
新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。皆さんは『プチヴェール』という野菜をご存じでしょうか？芽キャベツとケールを掛け合わせて生まれた野菜で、芽キャベツがバラの様に開いた外見をしており、フランス語で『小さな緑』を意味します。栄養価の高い野菜ですので是非味わってみてください♪



プチヴェール



プチヴェールの白和え



材料

| | |
|--------|------|
| プチヴェール | 50g |
| にんじん | 30g |
| 木綿豆腐 | 100g |
| ☆醤油 | 小さじ1 |
| ☆砂糖 | 小さじ1 |
| ☆すりゴマ | 小さじ2 |

作り方

- ① 木綿豆腐は水を切っておく。
(カットした豆腐をキッチンペーパーに包んで重しをのせると、短時間で水切りが行えます)
- ② プチヴェールは房を切り分ける熱湯で2分ほど茹でて、冷水に落とし水を切る。にんじんは4cmの短冊切りにして茹でておく。
- ③ 木綿豆腐を粗く潰し、☆を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③とプチヴェール・にんじんを和えたら完成！

旬は12~2月頃と言われています。ビタミンCやカルシウム、鉄分、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれています！

葉が濃い緑色のものを選んでみてください。茹でた後に冷凍保存も可能です。



プチヴェールは様々な料理に活用できます！豚肉を使用した**プチヴェールの肉巻き**もオススメです。鮮やかな緑色をしているので付け合せにも良いですし、ドレッシングやマヨネーズをかけてサラダとして食べても美味しいですよ♪



管理栄養士

竹内 理菜