

<レンジで作る青菜のオイル蒸し>2人分



※菜花などアブラナ科の野菜は、鉄分・カルシウムが豊富。

独特のほろ苦いさが、春先の体調を整えるのに効果があります。

ぜひ一度、菜花やのらぼう菜・かぶの葉などでお試しください。

鮮やかな緑は気持ちも元気になりますね！

たっぷり召し上がってください。

※葉のしっかりした青菜で作るのがおすすめです。

材料	目安量
★菜の花・チンゲン菜・ 小松菜など	1/2束
★オリーブ油	大さじ1
★塩・胡椒	適宜
★醤油又はめんつゆ	小さじ1

～作り方～

- ① 青菜は洗って、水を切り、食べやすいよう半分の長さに切る（太い茎の部分は縦に包丁を入れて加熱が均等になるようにする）
- ② 耐熱容器に広げ、軽く塩コショウをふり、オリーブ油を回し入れ、軽く混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをして、電子レンジで2分加熱する。
- ④ 最後に醤油やめんつゆを回しかけて、出来上がり。