

# かんたん！小松菜の菜花レシピ

## 【お塩でいただく焼き菜花】

### 材料

菜花 1/3束  
ごま油 大さじ1  
塩 お好み

### 作り方

- 1 菜花は茎の太い部分を斜め切りにし、さっと洗い水をふきとる
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、菜花を両面焼く
- 3 お好みでお塩をふっていただく

## 【菜花とお揚げさんのチーズ春巻き】

### 材料

菜花 1/3束  
お揚げ 1枚  
オリーブオイル 適量  
カマンベールチーズ お好み  
春巻きの皮 3枚

### 作り方

- 1 菜花とお揚げ、チーズは1～2cm角に切り、春巻きの皮は三角形に2等分する
- 2 フライパンにオリーブオイル少々を中火で熱し菜花とお揚げをさっと炒める
- 3 春巻きの皮に2とチーズを巻き、フライパンにオリーブオイルを大さじ2～3中火で熱し両面焼く

## 【手作り鶏ハムと菜花のパルマヨサラダ】

### 材料

菜花 1/3束  
鶏ハム（サラダチキン等） 適量  
(A)  
マヨネーズ・パルメザンチーズ 各大さじ1  
レモン汁 小さじ1  
塩コショウ 少々

### 作り方

- 1 菜花はさっと茹で3cm長さに切る、鶏ハムは角切りにする
- 2 1をAで和える

