

みずな

漢名：水菜
 英名：pot herb mus
 科名：アブラナ科
 原産地：日本



産地はここ!!



肥料がなくても水だけで育つ、また、畑の作物と作物の間のあぜに水を引き入れて育てたことから、この名前がつけました。

みずなと鶏肉のスープ

材料 (4人分)

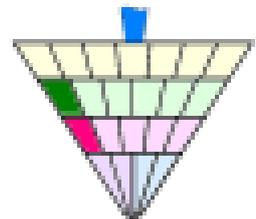
- みずな・・・・・・・・・・2束
- 生しいたけ・・・・・・・・4枚
- にんじん・・・・・・・・1/3本
- 鶏もも肉・・・・・・1/2枚(100g)
- 水・・・・・・・・・・600cc
- コンソメ・・・・・・・・1/2個
- 薄口しょうゆ・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・1.2g
- こしょう・・・・・・・・少々



エネルギー	66kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	5.4g	食物繊維	1.3g
脂質	3.5g	食塩相当量	1.1g

作り方

- 1 みずなは3cmの長さに、生しいたけは短冊切りに、にんじんは3cmの長させん切りにする。
- 2 鍋に水とコンソメ、一口大に切った鶏もも肉を入れ、火にかける。
- 3 沸騰したら、にんじん、生しいたけを入れる。
- 4 にんじんがやわらかくなったら、みずなを入れる。
- 5 薄口しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。



みずなサラダ



材料 (4人分)

- みずな・・・・・・・・・・2束
- えび・・・・・・・・・・16尾
- パプリカ(黄色)・・・・1/2個
- ノンオイルドレッシング・・適量
- ミニトマト・・・・・・・・4個

エネルギー	36kcal	カルシウム	44mg
たんぱく質	4.3g	食物繊維	1.2g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.8g

作り方

- 1 みずなは4~5cmの長さに切って、サッと湯通しする。
- 2 パプリカは縦に薄いせん切りにする。えびは沸騰したお湯で茹でる。
- 3 ①②を合わせ、ノンオイルドレッシングで和え、ミニトマトをそえる。

