



## 菜の花とかぶの すり流し

菜の花はビタミンC、葉酸、βカロテン、カルシウムが豊富に含まれています。また、茹でても栄養素が損なわれないため、さまざまな料理に使うことができます。  
柔らかいかぶと合わせて、あさりの出汁を使ったすり流しは栄養素もたっぷりで消化が良いのでおすすめです。

### 【材料】（2人分）

アサリ	8～10個
昆布の出し汁	150cc
菜の花	30g
かぶ	1個
塩	適量

### 【作り方】

- 1 アサリは砂抜きして、昆布の出汁汁と合わせ沸騰させる。
- 2 殻が開いたら、アサリは取り出しておく。
- 3 菜の花と8等分にしたかぶを茹でて柔らかくする。
- 4 菜の花の穂先の部分を少し残して、ざく切りにし、かぶと出し汁と合わせてミキサーにかけてなめらかにする。
- 5 器に4を盛り付け、アサリと菜の花を盛り付ける。