

## 菜の花のチーズクリーム和え

栄養成分表示(1食(120g)当たり)	
熱量	138 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	9.8 g
炭水化物	6.4 g
食塩相当量	0.7 g

目標とする一食分が摂れる  
葉酸、ビタミンC

[管理栄養士からのコメント]

菜の花に含まれている鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率がUPするので、ビタミンCの豊富なレモン汁と組み合わせるのは good!