

# 中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(10月)

旬の野菜

「菊」



## ※※菊のナムル※※

### 【材料(1人前)】

- ・ 菊… 1 パック
- ・ 酢… 少々
- A ごま油… 小さじ 1
- A 酢… 小さじ 1
- A 砂糖… 小さじ 1
- A すりごま… 小さじ 2
- A 味の素… お好みで
- ・ 白ごま… 仕上げ用

### 【作り方】

- 1、A の調味料を混ぜ合わせる。
- 2、酢を少々入れたお湯で菊を茹で、冷水で冷やす。
- 3、②の菊をザルにあけて絞り水気をきる。
- 4、菊を①の調味料と混ぜ合わせる。
- 5、仕上げに白ごまをかけて出来上がり。

## 栄養ひとロメモ

苦味の少ない品種の花弁を食用としています。香りが良い黄菊、白菊、紫菊など種類があります。蒸して板状に乾燥させたものは「菊のり」といいます。菊にはビタミン C やカルシウムが含まれています。酢の物や和え物で食べることが多いですが、みそ汁の具や天ぷらもおすすめてです。

