

中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(1月)



旬の野菜 春菊

栄養ひとメモ

葉は菊の葉に似た形で、特有の芳香と風味があります。カロテンが豊富で、ビタミンC、カルシウム、カリウムも多く含まれています。調理は、お浸し、和え物、炒め物、揚げ物、鍋の具などに用いられます。

❀ 春菊のごま油和え ❀

【材料】

- ・ 春菊…2〜3本
- ・ ごま油…大さじ1
- ・ 塩…ひとつまみ（味を見て調整）

【作り方】

- 1、春菊は綺麗に洗い水気をきって、食べやすい大きさに切る。
- 2、ボウルにごま油と塩を入れてよく混ぜたら、春菊を加えて和える。

☆お好みで白ごまや刻んだクルミなどをかけるのもおすすめです☆

