

# 春菊のごま和え

(58kcal 塩分0.7g)

春菊は栄養価の高い緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるカロテンが豊富であり、カルシウムも多く含むので骨粗鬆症予防にも効果的です。



## 材料(1人分)

春菊	60g	
A	だし汁	小さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ2/3(4g)
	砂糖	小さじ1/3(1g)
	すりごま	小さじ2(6g)

## 作り方

1. 春菊は十分水洗いし、茎のかたい部分は切り落とす。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、茎から立てるように入れて、軟らかくなるまでゆでる。
3. ザルにあげ、水にさらしたら、水気をよくしぼって、3~4cm長さに切る。
4. ③とAを混ぜ合わせ、よく和える。



## クッキングーロメモ

- ・野菜はゆですぎずに、少し歯ごたえが残るくらいに仕上げるとおいしいです。
- ・春菊の代わりに小松菜やほうれん草、いんげんなど季節の野菜を使ったり、味付けもお好みで、ピーナッツ和えやのり和えなどアレンジもできます。