

NO.58

今月の食材

# 春菊



おいしい時期: 11月~3月

全体的に鮮やかな濃い緑色でみずみずしいものが新鮮です。張りのあるものを選びましょう。

## 春菊のおろし和え

カロリー: 66Kcal 塩分: 1.3g 調理時間: 15分

春菊には皮膚や粘膜の健康を維持するβカロテンやビタミンC、骨の形成にかかわりがあるカルシウムや鉄といったミネラルが豊富に含まれています。独特な香りの成分は消化吸収を助け、胃腸の調子を整える作用があります。



材料 (2人前)

春菊	1/2束
大根	40g
A干ししらす	10g
A濃口醤油	小さじ2
Aごま油	小さじ1

- ①春菊をゆでて冷水にとる。
- ②春菊をよく絞って3cm幅に切る。大根はすりおろして水気を絞る。
- ③ボウルに②を合わせてA干ししらす濃口醤油、ごま油を加えてよく混ぜる

参考: N a d i a

(株)サノ・ファーマシー 管理栄養士