



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 12月

時短! 簡単!



春に黄色の花を咲かせるので“春菊”という名前がついています。栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンB₂、C、E、カルシウム、鉄を多く含んでいます。また、春菊の独特な香りには食欲の増進や胃もたれの解消などの働きがあります。選ぶ際は葉の色が濃く、みずみずしいものを選びましょう。

春菊のチヂミ



< 材料 2人分 >

春菊	1/2ワ(100g)	
にんじん	1/3本	
しらす	大さじ4	
A	小麦粉	2/3カップ
	卵	1個
	水	2/3カップ
ごま油	大さじ1	
ポン酢	適宜	

< 作り方 >

- ① 春菊は2cm長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② ボウルにAを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、しらすを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れて平らに広げる。
- ⑤ 両面がこんがり焼けたら食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

※お好みでポン酢をつけて食べてください。

舞茸と春菊のサラダ



< 材料 2人分 >

春菊	1/2ワ(100g)	
舞茸	1株	
にんじん	1/2本	
A	白すりごま	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/4
A	わさび	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1

< 作り方 >

- ① 春菊は葉を摘んで、柔らかい軸は2cm長さに切る。
- ② 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。にんじんはピーラーでリボン状にスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、舞茸を炒める。
- ④ 器に①の春菊を盛り、その上に舞茸、スライスしたにんじんを盛り付けて混ぜ合わせたAのドレッシングをかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
春菊のチヂミ	253kcal	11.0g	9.6g	126mg	3.2g	1.3g
春菊と舞茸のサラダ	138kcal	4.1g	10.4g	145mg	5.1g	1.0g