

春菊のごま和え

〈材料／2人分〉

春菊……………150g

A { すりごま(白)……………小さじ2(4g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)
砂糖……………小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ①春菊は根元のかたい部分を除き、さっとゆでて冷水にさらす。
水気を絞り、3～4cm長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を和える。



〈メモ〉・春菊をゆですぎないことがポイント。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 35kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.1g 炭水化物 2.9g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課