

春菊と切干大根のザーサイ和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

切干大根	20g
春菊(葉先)	50g
豆腐(絹)	50g
味付きザーサイ	7g
① 塩	0.6g
ごま油	0.4g
② しょうゆ	2g
こしょう	少々



〈作り方〉

- ① 切干大根は水でもどし、さっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐は水切りする。
- ③ 春菊は葉をとり、一口大に切る。ザーサイは粗みじん切りにする。
- ④ ボウルに①を合わせ、②、③を加え、スプーンなどで豆腐をほぐしながら、混ぜ合わせる。



〈メモ〉

- ・春菊の葉先は生で使用すると苦味が少なく感じます。
- ・残った茎の部分は茹でて、おひたしやナムルに使えます。
- ・味付きザーサイの塩加減により、塩・しょうゆを調節して下さい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 53kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量1.0g

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

動画も
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部