

ごま味噌和え



春菊のまめ知識

鍋料理に登場する春菊ですが、
カロテン・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。

独特の香りは、食欲増進・消化促進などの
働きがあると言われています。



材 料

<材料:約3人前>

春菊	1袋 (約8本150g位)
味噌	大さじ1/2 (9g)
砂糖	小さじ1 (3g)
みりん	小さじ1/2 (3g)
すりごま	小さじ1/2 (3g)

<作り方>

1. 春菊を洗い、茹でて水で冷やす。
3cm幅に切り、水分を絞る。
2. 味噌・砂糖・みりん・すりごまを混ぜる。
3. 絞った春菊と2.の調味料を和える。

熱量 34kcal 食塩相当量 0.5g