

い～な！ごはん

独特の香りが、食欲を増進させる一品です。春菊は、ビタミンB2、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に、感染症やがん予防で知られるカロチンは、ほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、ゆでた春菊100gを食べると、ビタミンAの成人一日所要量を満たすことができます。なお、カロチンは、油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物やごま和えなどの料理がおすすめです。春菊と相性の良いくるみと和えて、春菊の特有の香気としめじ、くるみの食感をよく味わいましょう。

春菊としめじのくるみ和え

【材料 4人分】

・春菊 1束 ・しめじ 1/4袋 ・くるみ 12g

＜調味料＞（・しょうゆ 大さじ1 ・だし汁 大さじ1と1/3）

【作り方】

- ① 春菊は茎と葉に分ける。
- ② たっぷりの熱湯に①の茎を入れ、1～2分ゆで、①の葉を加えてゆで、冷水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分け、さっとゆで、水気をきる。
- ④ くるみはぬるま湯に浸け、薄皮をむき、細かく切る。
- ⑤ ②、③を合わせ、＜調味料＞で和え、④をまぶす。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	34kcal
食塩	0.5g

【一口メモ】

春菊は、春に黄色い花を咲かせ、葉の形が菊の花に似ていることから“春菊”という名前がつけました。関西では“菊菜”とも呼ばれています。鍋料理でおなじみの春菊は、実は、アクが少なく和え物やサラダなど生食にも向いています。



レシピ：広報いながわ H252 月号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp