

春菊ともやしのみんも

(材料 4人分)

にんじん 40g

もやし 120g

春菊 120g

しょうゆ 小さじ2

ごま油 小さじ2

すり白ごま 大さじ1

一味唐辛子 少々



1人分栄養価

エネルギー - 44kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.9g
カルシウム 62mg 食物繊維 1.8g 塩分 0.5g

(下準備)

- にんじんはせん切りにする。
- もやしは食べやすい長さに切る
- 春菊は2cmに切る。

(作り方)

- ① 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったら、もやし、春菊の順にゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② 調味料を合わせ、①をあえる。



春菊の旬は、11月～3月。
鍋料理に大活躍ですが、和え物や炒め物もとてもおいしいです。あくが少なく下ゆで不要で、調理しやすい野菜です。

春菊の香りには、胃もたれや食欲不振を改善したり、食欲を増進させる効果があるんだよ。

緑黄色野菜の春菊は、体内の酸化を抑え、老化や生活習慣病の予防に役立つ、βカロテン、ビタミンC、Eがたくさん含まれているよ。

保存するときは…

湿らせた新聞紙で包んでビニール袋に入れ、野菜室に立てて入れてね。1～2日以内に使い切ってね。



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

1日に350gの野菜を食べましょう