

春菊の中華和え（4人分）

春菊	200g
にんじん	20g
えのきたけ	50g
A 顆粒中華だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
白炒りごま	小さじ1

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



（下準備）

- 春菊は3cm長さに切る。
- にんじんはせん切りにする。
- えのきたけは石づきを除き3cm長さに切る。

（作り方）

- ① 鍋ににんじんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら春菊とえのきたけを加えてさつとゆで、水にさらしてザルにあげる。
- ③ ②の水けをしぼり、Aで和える。
- ④ 皿に盛り付け、ごまをふる。

1人分栄養価

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.5g 炭水化物 3.4g

食塩相当量 0.3g カルシウム 67mg 食物繊維 2.2g

【日本食品標準成分表 2020年版(八訂)】

主食・主菜・副菜 をそろえて食べましょう

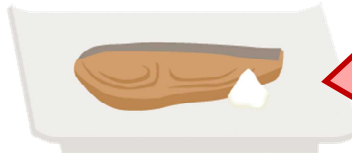
食事の際に、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

副菜



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理



副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

