

【第60回／平成28年3月】

春菊のナムルを紹介します。

春菊は、βカロテンやビタミンB・ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素を多く含んだ栄養価の高い野菜です。

また、春菊の独特の香りは、自律神経に作用し胃腸の働きを促進して消化吸収をよくしたり、咳や痰を鎮める作用があります。

春菊は、鍋料理に入れることが多いと思いますが、炒めものやサラダ、和え物等さまざまな調理方法で楽しめます。

今月は、春菊を使った料理の紹介です。独特の香りがあり好き嫌いの多い野菜ではありますが栄養価の高い野菜ですので、ぜひお試しください。



春菊のナムル

材 料(4人分)

・春菊	280g	・塩	小さじ1/4
・焼き海苔	1枚	・ごま油	小さじ1
・長ねぎ	10cm	・ごま	小さじ2

＝作り方＝

1. 春菊は茎の固い部分を少し切り落とし、サッと茹でて水にさらし水気をしぼって3cm長さに切る。
2. ごまは軽く炒っておく。焼き海苔はちぎっておく。
3. 春菊をボウルに入れ、塩・ごま・ごま油で味を調える。
4. 器に盛り、のりとしらがねぎを添えて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

栄養成分	
カロリー	36kcal
タンパク質	2.2g
脂質	2.1g
炭水化物	3.5g
カルシウム	105mg
塩分	0.5g
食物繊維	2.8g

