



1月の旬の素材を使ったメニュー



春菊のナムル



| 1人あたり | | | |
|--------|--------|-------|------|
| エネルギー | 88kcal | たんぱく質 | 1.8g |
| 脂質 | 6.7g | 塩分 | 1.5g |
| β-カロテン | 2340μg | | |



材料（4人分）

- ・春菊 1束
- ・にんじん 1/2本
- ・えのき 1/2束
- ・白ごま ひとつまみ
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- ぼん酢しょうゆ 大さじ3
- 穀物酢 大さじ2
- ごま油 大さじ2

α

作り方

1. 春菊を沸騰したお湯にさっとくぐらせ冷水にさらし、水気を切ってから一口大に切る。
2. にんじんは短冊切りにし、えのきは石づきを落とし一口大に切ってからさっと湯がく。
3. 切った野菜にαを加え良く和える。
4. 器に盛り白ごまをふりかける。

春菊



栄養

春菊は、抗酸化作用を持つβ-カロテンの量が野菜の中でもトップクラスです。また高血圧予防に効果のあるカリウムのほか、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルやビタミンB群、ビタミンCが含まれている栄養価の高い緑黄色野菜です。春菊の香り成分であるペリルアルデヒドは食欲増進、胃腸の調子を整えるのに有効なうえ、咳を鎮める作用もあるとされています。

選び方・保存方法

春菊は傷みやすいので早めに使い切りましょう。葉が黄ばんでいるものは鮮度が落ちてしまっています。緑色が鮮やかで濃く、ツヤがあり香りの強いものを選びましょう。さらに葉肉が厚いものは栄養価が高いとされています。また軟らかく美味しく食べるためには茎は太すぎず、やや細めのものを選びましょう。

保存する際は濡れた新聞紙で根元を包みビニール袋に入れましょう。また横にすると傷みやすいので、可能な限り立てて保存しましょう。