

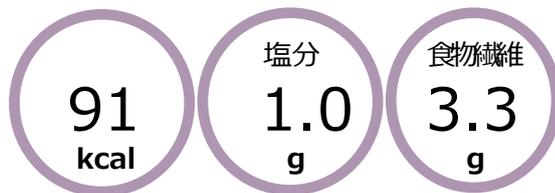
春菊とツナの煮びたし

春菊はビタミンや食物繊維が豊富で、皮膚や粘膜を守る作用もあります。独特の香りの成分には、胃腸の健康を保つ働きもあります。

春菊の葉はゆですぎると苦味が増しますので、さっとゆでるようにしましょう。また、ツナなどで和えることにより、食べやすくなります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 6.3g 脂質 4.6g 炭水化物 7.8g

●材料（2人分）

・春菊	140g	・だし汁	80mL
・えのき茸	1/2 袋	<A>	
・にんじん	20g	・しょうゆ	大さじ 1/2
・ツナフレーク	40g	・砂糖	小さじ 1/2
		・みりん	小さじ 1

●作り方

- ① 春菊の茎は 3cm、葉は 5cm ほどの長さに切り、別々に分けておきます。
- ② 沸騰した湯に春菊の茎を入れ 30 秒ほどゆでます。時間差で葉を加え 10 秒ほどゆで、冷水にとり絞ります。
- ③ えのき茸は、石づきを切り落とし 3 等分に切り、にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ④ 鍋にだし汁と<A>の調味料を加え、③の材料を入れ火が通ったら、②の春菊、ツナフレークを加えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。