



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

春菊とにんじんのくるみ和え

● 季節のおたより（秋）●

1年中出回る春菊ですが、旬は秋から冬で香りの良さが特徴の青菜です。この時期は日に日に気温が下がっていきませんが、緑黄色野菜から上手にビタミン・ミネラルを補給して体調を元気に保ちましょう。



【材 料】 2人分

春菊	小 1 把	A	みそ	大さじ1/2
人参	20g		みりん	小さじ1/2
くるみ(いり)	小さじ1		砂糖	小さじ1/2
			ハチミツ	少々

【作り方】

- ①春菊は熱湯で茹で冷水にとり、水けを絞り 4 cm の長さに切る。
- ②にんじんは長さ 4 cm のせん切りにし、熱湯でさっと茹でる。
- ③くるみを中火で 3～4 分、表面に少し焦げ目がつくくらいに炒る。
- ④すりばちに③をいれてすり、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ最後にハチミツを加えてよく混ぜる。
- ⑤④に①と②を入れて和えて、器に盛りつける。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー127kcal たんぱく質3.9g 脂質7.4g
炭水化物 13.2g 食塩相当量0.7g

