



春菊のアーモンド和え

材料 (2人分)

春菊	160g
アーモンド(無塩)	20g
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① 春菊を20～30秒茹でる。
- ② 春菊を冷水に取り、根元をそろえて束ねて水気をよく絞り、4cmの長さに切る。
- ③ ボウルに砕いたアーモンド、オリーブオイル、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ さらに、春菊を入れて、まんべんなく和える。

【栄養価(1人分)】

エネルギー106kcal たんぱく質4.0g 脂質8.4g 食塩相当量0.6g

食改さんがおすすぬ!

オリジナルレシピの



葉物野菜は、加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べられますが、春菊の**柔らかい葉先**は生で食べても**食感**が変わりおいしく食べられるので、新鮮な春菊が手に入ったら、**生**で食べるのもおすすめです。

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

