

春菊の香り和え

〈材料〉 2人分

春菊	150g
にら	40g
ねぎ	10g
油揚げ	1/2 枚
A しょうゆ	3g
ごま	小さじ 1
かつおぶし	大さじ 1



〈作り方〉

- ① 春菊とにらは 3 cmの長さに切り、さつと茹でる。
- ② ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ③ 油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ④ 水気を切った①と②、油揚げ、Aをボウルに入れ和える。
- ⑤ 器に盛り、かつおぶしをかける。

1 人分	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.4g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント
葉物の野菜は加熱をするとカサが減るので、野菜をしっかり食べることができますよ☆

