

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

## 春菊とかぶの塩昆布和え



1人分の栄養価 エネルギー：50kcal たんぱく質：1.8g 脂質：3.4g 塩分：0.5g 野菜：82g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

### ・・・材料 [4人分]・・・

春菊		200g
かぶ		120g
★ごま油	大きじ 1	12g
★酢	小さじ 2	10g
★にんにく(チューブ)		0.6g
★塩昆布		8g
★すりごま	小さじ 1/2 強	1.3g
★柚子(果汁)		適量

### ・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① かぶは皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- ② 春菊は洗い、茎が軟らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹であがったら冷水で冷やして、しっかりと水気を切り、長さ 3 cm に切る。
- ④ ボールに★の調味料を入れて混ぜ、①と③を加えて和える。

