

# 春菊のサラダ

こが健康ライフプロジェクト



すこやかこが



※写真は1人前

92kcal、塩分 0.75g、野菜 20g/1人前

## ～材料(2人前)～

春菊	40g(2株)
生ハム	2枚
オリーブオイル	大さじ 1
酢	大さじ 1
A マスタード	2g
砂糖	小さじ 1
塩	少々(0.2g)

## ～レシピのポイント～

春菊を洗った後、冷水にしばらくさらすと葉がみずみずしく、シャキツとした食感になります。りんごやいちごなど、季節のフルーツを加えても◎

# 春菊のサラダ

## ～作り方～

- ①春菊は葉と茎に分け、葉は食べやすい大きさにちぎり、  
茎は柔らかければ斜め薄切りにして、水にさらす。

※茎が固い場合は汁物等、別の料理に使用してください。

- ②Aをボウルに合わせ、ドレッシングを作る。

- ③②に水気を切った春菊と食べやすい大きさにちぎった生ハムを加えて和える。

## ～春菊食べて・免疫力UP！～

春菊に含まれる香り成分( $\alpha$ -ピネン、ペリルアルデヒド)で胃腸の働きを助け、リラックス効果や咳止め効果が期待できます。 $\beta$ -カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム等も豊富で栄養満点の野菜です。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883



すこやかこが

### 栄養価(1人前)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	7.9g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	0.75g