

Glebionis and Chikuwa dressed with vinegar and miso

°Fellow Food Health Care



March
2017

3月号

手軽にもう一品！時短レシピ 春菊とちくわの酢味噌和え

香り豊かな春菊で簡単酢味噌和え！

作成時間.....5分
カロリー.....56kcal
塩分.....1.4g
糖質.....4.9g

■ 材料 2人前

春菊 60g
ちくわ 1本
♡赤味噌 小さじ1
♡リンゴ酢 小さじ1
♡ラカントS液体 小さじ1
白胡麻 少々

■ 作り方

- 1 春菊をサッと水で洗い、茎の方から薄くスライスし葉の部分は3~4cm幅に切りボウルに入れラップをしてレンジで加熱する。(600W1分)
- 2 ちくわを輪切りにする。
- 3 別のボウルに♡の調味料を全て入れてよく混ぜる。
- 4 “3”のボウルに“1”と“2”を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付けて白胡麻を振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

春菊はキク科の植物で原産国はトルコやギリシャ等の地中海地方です。春菊にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは植物油と一緒に摂ると体内でビタミンAに変わり視力維持や髪・皮膚の健康維持、肌荒れの修復や乾燥肌の予防などの働きもあり肺や喉など呼吸器の粘膜にも良いとされています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科
加賀瀬 藍 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

春菊は加熱時間が長くなると苦みがでます。シャキシャキとした食感を残す程度が良いでしょう。具材をイカやタコ、ほうれん草やめた等に変えても美味しい酢味噌和えが楽しめます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/> 株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐