

春菊のごまあえ



春菊は11月～3月がおいしい野菜です。春菊という名前は、春になるとキクのような黄色い花を咲かせ、葉もキクに似ていることが由来とされています。菊菜（キクナ）とも呼ばれます。

春菊は、栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンやビタミンB2、鉄やカルシウムなどが多く含まれ、免疫力を高めたり、貧血や骨粗しょう症の予防をしたりする効果があります。

材料 4人分

・春菊	1/4束	2cm幅に切る
・はくさい	2枚	1cm幅に切る
・もやし	1/2袋	ざく切り
・金時にんじん	1/8本	短冊に切る
※	砂糖	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1/2
	ポン酢	小さじ1/2
	ねりごま	大さじ2/3
	すりごま	大さじ2/3



ねりごまがない場合は、すりごまの量を増やしてください。

作り方

1. 野菜を切り、ゆでて水で冷やす。



2. よく水気を切った野菜をドレッシング※であえる。



☆鍋料理だけでなく、あえものやサラダに入れてもおいしいです。

☆春菊独特の香りが、自立神経に作用し、胃腸の働きを良くするとされています。