



# 春菊と人参のごま和え

## 栄養士コメント

春菊はビタミンB群、ビタミンC、鉄分、カルシウムなど、栄養豊富な緑黄色野菜です。

また、独特の香りにはリラックス効果があり、消化吸収を助ける働きがあります。

## 作り方

①春菊、人参は食べやすい大きさに切って茹でておく。

②水気を切った春菊、人参と調味料を混ぜ合わせる。



### 成分値 (1人分)

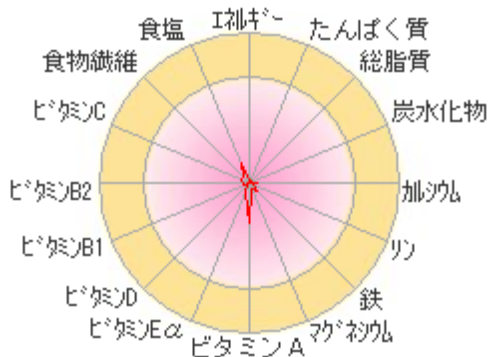
摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	40 mg
6. リン	34 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	186 μg
10. ビタミンE α	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. しゅんぎく	30	g
2. 人参	10	g
<調味料>		
3. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
4. 上白糖	1/2	小サジ
5. みりん	1/4	小サジ
6. 白ごま	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)