



春菊の混ぜご飯

栄養士コメント

今が旬の春菊はビタミンA、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。
 リラックス効果があるといわれている春菊の独特の香りを楽しめるご飯にしました。

作り方

春菊をみじん切りにする。
 温めたフライパンにごま油をひき、春菊を炒める。
 温かいご飯に炒めた春菊、塩昆布、ゴマを混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	268 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	56.6 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	61 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150 g
2. しゅんぎく	10 g
3. ごま油	1/4 小サジ
4. 白ごま	1/4 小サジ
5. 塩昆布・きざみ	1 g

