



春菊とカニカマのマヨ和え

栄養士コメント

春菊はβ-カロテンを多く含んでおり、抗酸化作用があります。体内ではビタミンAに変化します。独特の香りの素でもあるβ-ピネン、ベンズアルデヒドなどの精油成分は胃腸の調子を整えて、自立神経に作用します。喉に絡まった痰を切ったり、咳を鎮める効果もあると言われています。



作り方

鍋に湯を沸かし、沸騰したら、春菊の茎を先に30秒茹で、その後全体を湯につけ、さらに30秒加熱する。

をザルに上げ、冷水にさらした後、水気を切り、3cmほどの食べやすい長さに切る。

ボウルに と食べやすい大きさに切ったカニカマ、だし醤油、マヨネーズを入れ、よく和える。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 52 kcal |
| 2. たんぱく質 | 2.9 g |
| 3. 総脂質 | 3.2 g |
| 4. 炭水化物 | 3.3 g |
| 5. カルシウム | 66 mg |
| 6. リン | 34 mg |
| 7. 鉄 | 0.7 mg |
| 8. マグネシウム | 14 mg |
| 9. ビタミンA | 156 μg |
| 10. ビタミンE | 1.3 mg |
| 11. ビタミンD | 0.2 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.04 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.07 mg |
| 14. ビタミンC | 8 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.3 g |
| 16. 食塩 | 0.7 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|----------------|-----|-----|
| 1. しゅんぎく | 40 | g |
| 2. だししょうゆ | 1/2 | 小サジ |
| 3. マヨネーズ (全卵型) | 1 | 小サジ |
| 4. カニかまぼこ | 15 | g |

2cmほどの食べやすい長さに切る。



(黄色い部分が範囲内です)