



春菊とほうれん草のごまマヨ和え

栄養士コメント

春菊のほろ苦さと、ほうれん草のやさしい甘さが合います。練りごまとマヨネーズのあえ衣が全体に絡み、春菊の苦さは感じないので、春菊が苦手な方でも美味しく食べていただけたと思います。

作り方

：鍋に熱湯を中火で沸かし、春菊をサッとゆでて水にとる。同じ湯でほうれん草をサッとゆでて水にとる。それぞれ水けを絞って、3cm長さに切る。人参は千切りにし軟らかくなるまで茹で、水気を切っておく。

：ボウルに練りごま、マヨネーズ、醤油をよく混ぜ、の野菜を加えてあえる。器に盛り、お好みでごまをかけて完成。



成分値 (1人分)

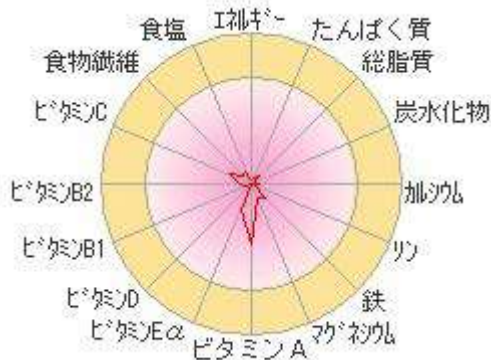
摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	4.5 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	47 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	289 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	19 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しゅんぎく	20 g
2. ほうれん草	40 g
3. 人参	10 g
4. 練りごま	1 小缶
5. マヨネーズ (全卵型)	1 小缶
6. だししょうゆ	1/4 小缶
7. 白ごま	適宜



(黄色い範囲内です)