

春菊のうの花和え

材料（4人分）

作り方

春菊	1束（180g）	
人参	20g	
ひじき缶	1/2缶（55g）	
おから	40g	
A {	白みそ	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ2
	すりごま	大さじ2

- ①春菊は茹でて、水にとり、2cm長さに切る。
人参は千切りにして茹でる。
- ②おからは皿に広げ、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③Aを混ぜ、おからを加え混ぜ、①、ひじきを和える。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：81kcal	脂質：3.3g
タンパク質：3.6g	塩分相当量：0.9g

春菊以外の様々な青菜に応用できます。
おからは食物繊維が豊富なので、腸の調子を整えます。

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

