

春菊のサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	165kcal	たんぱく質	3.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	7.2 g	食塩相当量	0.9 g		



しゅんぎく (春菊)

◆ 選び方

葉の色が濃い緑で、みずみずく、香りの強いものが新鮮です。切り口が新しく、茎は太すぎない、やわらかいものを選びましょう。



◆ 『春菊』の栄養成分 1束 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.6 g
炭水化物	7.8 g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

春菊のサラダ

◆ 材料 2人分

春菊	1/3束 (約70g)
スライスベーコン	40g
★サラダ油	大さじ1
★酢	大さじ1
★レモン果汁	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★塩	0.5g
★しょうゆ	小さじ1/2

◆ 作り方

1. 春菊は、柔らかい部位を食べやすい大きさに切る。
2. 弱火で温めたフライパンでベーコンを炒め、ペーパーで油をとる。
3. ★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
4. 皿に1. 2を盛り付け、3のドレッシングをかける。

お好みの野菜でOK♪

- 春菊の代わりに冷蔵庫にある野菜やお好みの野菜などでも、おいしく食べることができます。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

