



春菊のポン酢和え



フレッシュな春菊を、もりもり召し上がれ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 85kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 7.1g
食塩相当量 0.9g

●材料 (2人分)

春菊	1束 (140g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	大さじ1/3

●つくり方

- ① 春菊は3cmの長さに切る。根元は切れ目を入れる。お皿に春菊を盛り、ポン酢をかける。
- ② フライパンにちりめんじゃこ、ごま油を入れて火にかける。春菊に、熱くなったごま油を回しかける。
- ③ ごまをふる。

●アドバイス

- ・春菊の根元に切れ目を入れると食べやすくなります。
- ・熱々のごま油をかけるのがポイントです。

ワン
ポイント



根元に切れ目を入れると
食べやすくなります。

かんたん
ステップ



STEP 1

春菊にポン酢をかけて
置いておく。



STEP 2

熱したちりめんじゃこ、
ごま油をかけてごまをふる。