

1月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

春菊としめじのくるみ和え

材料 [2人分]

春菊	…1束(200g)
ぶなしめじ	…1パック(100g)
くるみ	…40g
A 砂糖	…大さじ1・1/3
しょうゆ	…小さじ2



1人分103kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①春菊は沸騰した湯で2分程度茹で、冷水にとり、水気をよく切って、4cmの長さに切る。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、小房に分けて600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ③くるみはフライパンで空炒りし、粗熱が取れたら、すり鉢でする。
- ④③にAを加えて混ぜ合わせ、①、②とよく和える。



春菊の香りとくるみの食感が楽しめます。
くるみは、空煎りすることでより風味が増します。