

# 春菊のわさび和え

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 35kcal, たんぱく質 2.6g,  
脂質 0.8g, **食塩相当量 0.6g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① 小鍋にお湯を沸かす。
- ② 春菊を根元から入れて、2分ほど茹でる。
- ③ ②を冷水に取り、冷やす。
- ④ 粗熱が取れたら、しっかりと水気を切る。
- ⑤ 3~4cmの長さに切る。
- ⑥ ボウルに、⑤、Aを入れて和える。  
（わさびの量は好みで調整してください。）
- ⑦ 器に盛り付け、好みで胡麻やかつお節を振りかける。

## 【材料（2人分）】

- 春菊 1束 (200g)
- A {
  - ストレートめんつゆ 大さじ1 (15g)
  - 練りわさび(チューブ) 小さじ1/2 (3g)
- 胡麻又はかつお節 適量

## アレンジ! \*お家deやさしおベジ増し\*



香味をプラス

千切りにすると  
食感も加わるよ♪



辛みをプラス!



練りわさびの代わりに、生姜・からしなどに  
変えて和えるのも美味しいよ♪  
ほうれん草や小松菜でも試してみてね!

