

春菊のナムル



材料 【2人分】

春菊	180g
鶏むね肉	60g
にんじん	20g
「しょうゆ	小さじ2
A ごま油	大さじ1
「酢	小さじ1
すりごま	10g



<1人分の栄養価>
エネルギー 157 kcal



塩分 1.0g

1人分の野菜量 100g

作り方

- 1) 春菊は、洗って4cmに切り、たっぷりのお湯でサッと茹でた後、冷めたら絞る。
- 2) 鶏むね肉は、鍋に湯を沸かしたところに入れ、火を止めてそのまま冷ます。冷めたら細かく割く。
- 3) にんじんは、拍子切りにし、茹でる。
- 4) Aを合わせ、春菊、鶏むね肉、にんじんを和える。
- 5) 器に盛りつけ、すりごまをかける。

Cooking Point

- ・鶏むね肉の代わりに、ツナや干えびでも良いです。
- ・調味料に酢を使うことで塩分を控えました。



対象：子どもから
大人まで